ইলা তনীটিলে

মুকলি চিঠি

(সচিত্র)

(শেষ চোৱা)

(অবিবাহিত সকলৰ বাবে)

লেখক :
[illegible]

CENTRAL LIBRARY

এলবিএছ পাব্লিকেশ্যন্স
আমবাৰী : গুৱাহাটী

প্ৰকাশক :
শ্ৰীখগেন্দ্ৰনাৰায়ণ দত্তবৰুৱা,
এলবিএছ পাব্লিকেশ্যন্স,
আমবাৰী, গুৱাহাটী-১

এলবিএছ প্ৰথম সংস্কৰণ,
ফেব্ৰুৱাৰী, ১৯৮৫
শ্ৰীনিবোধকুমাৰ বৰুৱাৰদ্বাৰা

দাম : ১৬'০০ টকা মাথোন

মুদ্ৰক :
বিচিত্ৰনাৰায়ণ প্ৰিণ্টিং প্ৰেছ,
আমবাৰী, গুৱাহাটী - ১

১

ইলা ভনীটি মোৰ,

আজি অতদিন; এবছৰ আঠ মাহ, মাহ লেখেৰে একুৰি মাহ, নিতাল নিস্তব্ধ হৈ থাকি আকৌ কিয় মোৰ জীৱনৰ সন্ধিয়াত তোমাৰ যৌৱনৰ অব্যক্ত আৰ্ত্তনাদৰে চকু খুৱালা? এতিয়া আঢ়ৈকুৰি পাৰ হৈ বাঠিৰ কালে ফোঁপাই জোপাই আগ বাঢ়িছোঁ—বাটৰ আৰু দূৰ নাই। পিছলৈ ঘূৰি চালে বহু দূৰলৈকে একোকে নেদেখোঁ—সকলো ধুঁৱলি-কুঁৱলি। ক'লৈ গ'ল ২৫ বছৰৰ তৰুণত্ব আৰু ৩০ বছৰৰ যৌৱন! বুকুত আছিল আনন্দ আশা, অপৰিমেয়—প্ৰেম—সেই জীৱন গ'ল ক'লৈ? জীৱনৰ ৰূঢ় বাস্তৱটো অদৃশ্য আছিল—কেৱল সপোনেই দেখিছিলোঁ, সেই কাৰণেই ইমান ভুল। এতিয়া আৰু উৎসাহো নাই, আকাঙ্ক্ষাও নাই—শক্তিহীন অৱসাদত শ্ৰান্ত আৰু ক্লান্ত। নৈয়ে যেনেকৈ দূৰৈৰ পৰা সাগৰৰ আহ্বান শুনি ব্যাকুল হয়, তেনেকৈয়ে মোৰ সমস্ত অন্তৰ উদ্বিগ্ন হৈ উঠিছে অজান সপোনত।

আজি তোমাৰ চিঠিয়ে মোৰ চকুত দাঙি ধৰিছে তোমাৰ অপৰূপা মূৰ্ত্তি। তোমাতে আজি সকলো সমাবেশ—মাতা, ভগ্নী, প্ৰিয়া আৰু কন্যা। সকলোটিৰে অপূৰ্ব্ব মিলন ঘটিছে একেটি ৰমণীৰ দেহাতে। ইয়েই নাৰীত্বৰ পূৰ্ণ বিকাশ। তুমি লিখিছা তুমি 'মাতৃত্ব' আঁকোৱালি লৈছা। তাৰ কাৰণে তোমাক আহিলা-পাতি যোগাব লাগে। কিন্তু তুমি কোৱাৰ আগতেই 'মাতৃ-মঙ্গল' ছপা হৈ ওলাইছে, সি বোধকৰোঁ তোমাক তৃপ্তি দিব নোৱাৰিলে। তুমি তাতোকৈ বেছি জানিব খোজা;—কাৰণ আজিৰ যুগ নাৰী-

প্ৰগতিৰ যুগ। কিন্তু কি কৰিবা—মোৰ যে ভলি উদং হৈ যাব খুজিছে! তথাপি সন্ধ্যাৰ বন্তি মুমুৰাৰ আগতে তোমাৰ আদেশ পালিবলৈ যত্ন কৰিম;—নহ'লে বন্তি মুমালে তোমাৰ হা হুতাশ নেযাব। তুমিতো আগৰ সেই নোহোৱা যে কোনোবাই ভাঙি-গঢ়ি নতুনকৈ তোমাক সৃষ্টি কৰিব! চঞ্চলা চপলা গাভৰু আজি বিশ্বৰ বিশালতাত আহি মিলিছাহি—বিদ্যুতৰ চমকপ্ৰদ দীপ্তি যেন চন্দ্ৰমাৰ স্নিগ্ধ কিৰণত পৰিণত হৈছে। ইয়েই প্ৰিয়াৰ মাতৃৰূপ।

আজি সৃষ্টিতত্ত্ব সম্বন্ধেই লিখিবলৈ আগবাঢ়িলোঁ—তোমাৰ তাড়নাত; কিন্তু মই হ'লে প্ৰথমতে অলপ জীৱতত্ত্ব আলোচনা কৰিম; ইয়াত তুমি তুষ্ট নহলে মোৰ আৰু উপায় নাই!

সৃষ্টিৰ পূৰ্ব্বতে এই চৰাচৰ পৃথিৱীখন যে জলময় আছিল, সেইটো সকলোৱেই স্বীকাৰ কৰিছে আৰু ই বিশ্বাসযোগ্যও। যি কোনো বস্তুৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰি লোৱাৰ লগে লগে তাৰ আনুষঙ্গিক বস্তু বিলাকৰো অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰা হয়। সেই কাৰণেই পানীৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰাৰ লগে লগে মাটিৰ অস্তিত্বও স্বীকাৰ কৰা হয়। এতিয়া দেখা গ'ল—আমি দুটা বস্তুৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰিলোঁ—পানী আৰু মাটি। এই দুয়োৰো লগত সামঞ্জস্য থকা মাটি আৰু পানীৰ ওপৰৰ আকাশৰ স্থিতিও স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। অৱশ্যে তুমি সুধিব পাৰা আকাশ খননো কি? আকাশ শূন্যময়। আকাশত আছে কি? বুলিলে কব লাগিব—ডাৱৰ, ইথাৰ, নেবুলা, ইত্যাদি।

আকাশ থাকিলেই ডাৱৰ থাকিব—নহ'লে মহাসমুদ্ৰৰ পৰা ভাপ হৈ উঠা বাষ্পৰাশি থাকিব ক'ত?—আকাশত কিহৰ বলত ডাৱৰ থাকিব?—ডাৱৰক সঞ্চাৰিত কোনে কৰিব? এই বিলাকৰ কাৰণেই "বায়ু"ৰ আৱশ্যক আৰু ইয়াৰ পৰাই আমি বুজোঁ যে "বায়ু" আছে। এতিয়া আমি পঞ্চভূতৰ চাৰিটি পালোঁ—পোৱা নাই এতিয়ালৈকে এটি।—ক্ষিতি, অপ, তেজ, মৰুৎ আৰু ব্যোম এই

চাৰিটি আছিল আৰু প্ৰত্যেকটিয়েই নিজ নিজ কামত নিযুক্ত আছিল—কেৱল এটিৰ অভাৱত সকলো অসম্পূৰ্ণ। সেই কাৰণেই একেবাৰেই উন্নতি নাই আৰু একে ভাবেই চলি আছে—উন্নতি নাই কাৰণে বিকাশো নাই।

মাটি পানীৰ পাৰ্থক্য নাই—জীৱ-জন্তুৰ আবিৰ্ভাৱ নাই—চন্দ্ৰ সূৰ্য্য তেতিয়া পৃথিৱীৰ পৰা বহু বহু দূৰৈত; কিন্তু ক্ৰমে চন্দ্ৰ সূৰ্য্য ঘূৰোঁতে ঘূৰোঁতে পৃথিৱীৰ ছাঁ পৰে, তেতিয়া পৃথিৱী হাস্যময়ী হয়—চন্দ্ৰ সূৰ্য্যৰ ছাঁয়া পৰা মাত্ৰেই আকৌ নতুন কাম আৰম্ভ হয়—মাধ্যাকৰ্ষণৰ বলত পানীৰ পৰা মাটিৰ ভাগ পৃথক হবলৈ আৰম্ভ কৰিলে—বিন্দু বিন্দু বা কণ কণ পৰিমাণে মাটি পানীৰ পৰা ওপৰলৈ উঠিবলৈ ধৰিলে।

এটি কথা তোমাক এই খিনিতে কৈ থওঁ, সেইটো হৈছে জলচৰ জীৱৰ উৎপত্তি সম্বন্ধে। পানীতেই আপোনা আপুনি জলচৰ জীৱ উপজিছিল কিন্তু তাক নহলে তাৰ বৃদ্ধি বা ৰূপান্তৰিত হব নোৱাৰিছিল। বৈজ্ঞানিক চাৰ্ জেমচ্ জীন্‌ছৰ মতে এই পৃথিৱীত জীৱৰ সঞ্চাৰ সম্ভৱ হ'ল এনে এটি বুজিব নোৱৰা হাইড্ৰোজেন, অক্সিজেন, নাইট্ৰোজেন, আৰু কাৰ্ব্বনৰ ৰাসায়নিক সংস্পৰ্শত। কাৰ্ব্বনেই জীৱ সৃষ্টিৰ মূল কাৰণ। কিন্তু কোনেও কব নোৱাৰে এই ৰাসায়নিক 'ফৰমূলা' বা সূত্ৰ কি? লাখ লাখ বছৰ এই গেছ বা বাষ্পবোৰে বিভিন্ন পৰিমাণত মিলিত হব ধৰিছে; লাখ লাখ বান্দৰে হাজাৰ হাজাৰ বছৰ টাইপ-ৰাইটাৰ লৈ টক্-টকাই থকাৰ ফলত হয়তো শেষত সিহঁতে কোনোবা বাৰ ছেক্সপীয়াৰৰ কবিতা এটা টাইপ কৰি উলিয়াব পাৰে; ঠিক তেনেকৈ এই গেছবোৰে বিবিধ ভাবত মিলিত হওঁতে হওঁতে হঠাৎ এনে এটি পৰিমাণত সিহঁত মিলিত হ'ল যে তাতে জীৱ সৃষ্টি

হ'ল। সেই জীৱই উপযুক্ত পৰিমাণৰ তাপ পোহৰৰ মাজত ক্ৰমে বাঢ়ি এই বিপুল বিশ্বৰ জীৱ শ্ৰেণীত পৰিণত হ'লগৈ।

এতিয়া বোধকৰোঁ তোমাক নকলেও হব যে শৰীৰ ৰক্ষাৰ কাৰণে তাপ আৰু পোহৰৰ কিয় প্ৰয়োজন। উপযুক্ত তাপ আৰু পৰিমিত পোহৰ নেপালে জীৱৰ শৰীৰ যন্ত্ৰৰ কোনো অংশ অসম্পূৰ্ণ থাকি যায়। জীৱ-জন্তুটো দূৰৈৰ কথা, গছ-লতা, বন আদিয়েও 'তাপ' আৰু পোহৰ নেপালে বৃদ্ধিপ্ৰাপ্ত আৰু তেজী নহয়।

এতিয়া আকৌ আগেয়ে যত এৰি থৈ আহিছোঁ তাৰ পৰা আৰম্ভ কৰোঁ। 'পোহৰ' আৰু 'তাপ' পাই এই ক্ষুদ্ৰ জলচৰ বিলাক ৰূপান্তৰিত হৈ মৎস্যৰূপত পৰিণত হয়। তাপ, বাসস্থান প্ৰভৃতিৰ তাৰতম্যত সেই মাছৰ মাজতেই আকৌ অকাৰণত বৰ্ণগত আৰু স্বভাৱগত নানাবিধ পাৰ্থক্য ঘটিবলৈ আৰম্ভ কৰে। ইফালে আকৌ স্থলভাগ আৰু জলভাগৰ পৰা ক্ৰমে ওপৰলৈ উত্থিত হয়, আৰু ঠায়ে ঠায়ে বোকা-পানী আদি গৈ দ্বীপ-পুঞ্জ আদিত পৰিণত হয় আৰু ক্ৰমাৎ 'তাপ' আৰু পোহৰ'ত সেই বোকা-পানী টান হৈ তাত গছ বন আদি জন্মে। ইফালে ঠিক তেনেকৈয়ে 'তাপ' আৰু 'পোহৰ'ৰ সহায়ত ক্ৰমাৎ মৎস্যৰ পৰা পদযুক্ত জীৱৰ আৱিৰ্ভাব হয়। ক্ৰমবিকাশৰ ফলত আৰু এই মৎস্যবিলাকৰ নতুন ফল-মূল ভক্ষণৰ স্পৃহাও ইমান বলৱতী হ'ল যে সিহঁতৰ চেষ্টাৰ অকণো ক্ৰটি নজন্মিল। অৱশ্যে সকলোৱেই স্বীকাৰ কৰে শৰীৰৰ যি অংশক বেছিকৈ কামত লগোৱা হয় সেই অংশই ক্ৰমাৎ পৰিশ্ৰমশীল আৰু অ'টিল হয়; তেনেকৈয়ে আৱশ্যকীয় অঙ্গ ক্ৰমে আপোনা আপুনি নষ্ট হয়। এইটো প্ৰকৃতিৰ বিধি। বহু শত সহস্ৰ বছৰৰ চেষ্টাৰ ফলত মৎস্যবিলাকৰ আকাৰ ৰূপান্তৰিত হৈ এই বিলাক পদযুক্ত জীৱত পৰিণত হ'ল। তেতিয়া তাহাঁতে ইচ্ছামতে পানী আৰু স্থলত ভ্ৰমণ কৰিব পৰা হ'ল। যিবিলাকে এনেভাৱে ক্ৰম-

বিকাশ হৈ দ্বীপ-পুঞ্জত লৰি-ঢাপৰি কটাইছিল সেই বিলাকেই নিজৰ ক্রমবিকাশৰ ফলত শত সহস্র বছৰৰ পাছত উৰিবৰো ক্ষমতা পাইছিল আৰু কালৰ গতিত পক্ষী জাতিত পৰিণত হ'ল। তেনেকৈয়ে ইফালে যি বিলাকে উভচৰ (জল আৰু স্থল) ৰূপ পাইছিল সেই বিলাকৰে কিছুমানে স্থলভাগত খোৱা বস্তু যথেষ্ট ভাৱে পোৱা গতিকে পানীত সাঁতুৰিবলৈ বা নামিবলৈ এৰিলে আৰু স্থলত আহাৰ্য্যৰ প্রাচুর্য্যত সেই বিলাকে স্থলতেই গাঁত গহ্বৰ বা গছ-বনৰ তলতে থাকিবলৈ আশ্রয় ললে। সেই কাৰণে পূৰ্ব্বত কৈ অহাৰ দৰে সিহঁতৰ দৈহিক অৱয়ৱ আৰু অঙ্গপ্রত্যঙ্গ জলচৰৰ উপযোগীৰ পৰা পৰিবৰ্ত্তিত হৈ স্থলোপযোগী হব'লৈ আৰম্ভ কৰিলে। লতা-পাত, ফল আদি খোৱাৰ পৰা দাঁত তীক্ষ্ণ ধাৰযুক্ত হ'ল। লাহে লাহে চতুষ্পদ জন্তু ভূ-ভাগত বিচৰণ কৰিবলৈ ধৰিলে। ভূ-ভাগ ক্রমে বৃহত্তৰৰ পৰা বৃহত্তম হবলৈ আৰম্ভ কৰিলে, লাহে লাহে গছ গছনি ডাঙৰ হৈ ফুলে ফলে প্রস্ফুটিত হ'ল আৰু এই ফল মূল আহৰণৰ কাৰণে জন্তু বিলাকেও যথেষ্ট চেষ্টা কৰিবলৈ ধৰিলে।

বহুকালৰ চেষ্টাৰ ফলত এই জন্তুবিলাকৰো অৱয়ৱৰ পৰিবৰ্ত্তন আৰম্ভ হ'ল আৰু গছ আদিত উঠিবলৈ তাহাঁতৰ পক্ষে সহজসাধ্য হৈ আহিল। আগতে ইহঁতৰ থকাৰ কোনো নিৰ্দ্দিষ্ট ঠাই নাছিল। ভাগৰ বা টোপনি আহিলে য'তে ত'তে পৰি আছিল আৰু ভাগৰ পলোৱাৰ পাচত যে সেই ঠাই এৰি গৈছিল, আৰু তালৈ উভটি নাহিছিল। আনকি সেই ঠাইৰ লগত কোনো সম্পৰ্ক নাছিল। ক্রমাৎ ইহঁতে একে একে দুই, দুয়ে দুয়ে চাৰি, এনেকৈ মিলিত হৈ দল সৃষ্টি কৰিলে। এনে কৰাত বহুত অসুবিধাই দেখা দিলে। প্রথম অসুবিধা হ'ল আহাৰ। একে ঠাইতে একোটা দলৰ আহাৰ পোৱা দুঃসাধ্য হ'ল। দ্বিতীয়তে শোৱা। একে ঠাইতে সকলোৰে শুবলৈও টান পৰিল। যেতিয়া এনে অৱস্থাই দেখা দিলে, ক্রম-

বিকাশৰ ফলত এই বান্দৰ প্ৰকৃতিৰ জন্তু বিলাকে গছ আৰু লতা আদিৰে শুব আৰু জিবণি লব পৰা নিৰাপদ ঠাই ঠিক কৰি ললে। ইকালে নদীৰ পাৰৰ সাৰুৱা ঠাইবিলাকত ফল মূল খাই পেলোৱা বীজৰ পৰা গছ গজি তাত ক্ৰমে ফল ধৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে।

তোমাৰ চাগৈ এইবিলাক পঢ়ি ভাল লগা নাই। কি কৰিম. এতিয়া আৰু তুমি আপ্‌ছোচ্ কৰিলে কি হ'ব—কিছু ধৰ্য্য ধৰি পঢ়িবই লাগিব।

আগতেই তোমাক মই কৈ আছিলো, স্বভাৱৰ বিধি অনুসাৰে অনাৱশ্যকীয়ৰ ধ্বংস আৰু আৱশ্যকীয়ৰ সোনকালে বৰ্দ্ধন হয়। এই বিধানৰ বলতেই বান্দৰৰ দৈহিক পৰিবৰ্ত্তন আৰম্ভ হয় আৰু ক্ৰমে ঘৰত ঘৰত (লতা পাত আদিৰ) থকা কাৰণে নেমৰ বেছি আৱশ্যকতা নোহোৱাত সি ক্ৰমে কমি আহিল—আৰু সহস্ৰ সহস্ৰ বছৰৰ ক্ৰম বিকাশৰ ফলত মানুহৰ আকৃতিত পৰিণত হ'লগৈ।

পূৰ্ব্বাৱস্থাত বান্দৰ বিলাক বৰ নিৰীহ আছিল আৰু বিশেষ কোনো গুৰুতৰ কাৰণ নহ'লে বিবাদ বিসম্বাদ নকৰিছিল। সকলোৱে পেটৰ দায়ত আৰু আহাৰৰ চেষ্টাৰ কাৰণে বিব্ৰত আছিল। যেতিয়া প্ৰকৃতিৰ কৃপাত ফল-মূলৰ অভাৱ নোহোৱা হ'ল, আনন্দত, দিন যাবলৈ ধৰিলে—তেতিয়া সামান্য কাৰণতে নিজৰ ভিতৰত কাজিয়া-বিবাদ, মৰা-মৰি, লঠিয়লঠি আৰম্ভ হয়। ইয়াৰ পৰাই দৈহিক উন্নতিৰ সূত্ৰপাত হয়। ক্ৰমে দীৰ্ঘাবয়বৰ আৰু বলিষ্ঠ জীৱৰ আবিৰ্ভাব হবলৈ ধৰিলে। লাহে লাহে এই বিকাশৰ ফলত সহস্ৰ সহস্ৰ বছৰৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ ফলত মানুহৰ সৃষ্টি হয়।

মৎস্যাদি জলচৰ জীৱ মানুহত পৰিণত হ'বলৈ কতকাল অতিবাহিত কৰিব লাগিছিল তাক ধাৰণা কৰিবৰ ক্ষমতা নাই—অঙ্কশাস্ত্ৰও অক্ষম—ই গণনা বিদ্যাৰ অতীত। ই ধ্ৰুৱ যে এই পৰিবৰ্ত্তনত বহুঁ কাল লাগিছিল।

প্ৰাকৃতিক পৰিবৰ্ত্তনৰ বহু বহু আঘাত সহ্য কৰি ক্ৰমবিকাশৰ আৱৰ্ত্তনত কি প্ৰকাৰে আৱৰ্তিত হৈ জীৱই মনুষ্য জন্ম পাইছে তাকে তোমাক ঠোৱতে কলোঁ। এতিয়া আমাৰ যুক্তিৰ লগত পৌৰাণিক জীৱসৃষ্টিৰ কিমানদূৰ ঐক্য আছে এবাৰ চোৱা যাওক, কি বোলা!

সচৰাচৰ সকলো সুধী সমাজত বোধ হওঁ শুনিচা যে অশীতিলক্ষ যোনি ভ্ৰমণ নকৰিলে দুৰ্লভ মনুষ্যজন্ম লাভ কৰা নেযায়। এইটো কথাকে দকৈ গমি চালে আমি কি বুজোঁ? ইও ক্ৰমবিকাশৰ আৰু প্ৰকৃতিৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ এটি প্ৰধান সূত্ৰ। ক্ৰমোন্নত যোনি ভ্ৰমণৰ লগে লগে আত্মাৰ উন্নতি আৰু সকলোৰে শেষত মনুষ্যজন্ম স্বতঃসিদ্ধ।

এটি এটি জীৱনৰ আয়ুস হিচাব কৰি যদি অশীতিলক্ষ জন্মৰ পৰিমাণ স্থিৰ কৰা হয়—তেতিয়া হলেও কতকাল ধৰি এই সৃষ্টি-কাৰ্য্য চলিছে তাক ভাবি পাব পোৱা যাবনে?

পৌৰাণিক দশ অৱতাৰৰ আৱিৰ্ভাৱৰ কাল আৰু তাৰ লগৰ ঘটনাৱলী আলোচনা কৰিলেও, আমি আগতে আলোচনা কৰা মত আৰু দৃঢ় হয়। তাৰ লগতে পৌৰাণিক সকলৰ মতৰ লগত সাদৃশ্য হলেতো কথাই নাই! তুমি কৈছা বৈজ্ঞানিক যুগৰ প্ৰগতিশীলা নাৰী—সেই কাৰণে বৈজ্ঞানিক সৃষ্টি-তত্ত্ব আৰু জীৱ-তত্ত্বৰ লগত অৱতাৰ-তত্ত্বৰ সামঞ্জস্য আছেনে নাই—তালৈ এবাৰ ভুমুকি মৰা যাওক—কি কোৱা?

হিন্দুৰ প্ৰথম অৱতাৰ মৎস্য। ইয়াতে তুমি এটি প্ৰশ্ন কৰিব পাৰা ভগৱানৰ অৱতাৰ গ্ৰহণৰ উদ্দেশ্য কি? ইয়াৰ উত্তৰৰ আৱশ্যকতা নাই, কাৰণ সকলোৰেই এইটো জ্ঞাত। সাধুৰ পৰিত্ৰাণ, দুষ্কৃত আৰু দুষ্ক্ৰিয়াৰ বিনাশ, ধৰ্মসংৰক্ষণ—প্ৰধানতঃ এই খিনিৰ সাধাৰণ সমাধানৰ উদ্দেশ্যেই অৱতাৰ বাকী কিছুৰ কাৰণে, কিয়

ইত্যাদিৰ উত্তৰ ব্যাখ্যা কৰিব সময়ান্তৰত দাৰ্শনিক কবি গোঁসাইদেৱে। ইয়াত মই অবাস্তৱ লিখি তোমাৰ সময়ৰ অপব্যৱহাৰ নকৰোঁ।

কিন্তু মানৱ জন্ম সম্বন্ধে ইহুদী সকলৰ মত কি তাকো তোমাক কোৱা আৱশ্যক। তেখেত সকলৰ মতে সৃষ্টিকৰ্ত্তাই 'আদাম' নামে এজন পুৰুষ আৰু 'হাওয়া' নামে এগৰাকী নাৰী সৃষ্টি কৰিছিল। জগতৰ সকলো নৰ-নাৰী এই 'আদাম' আৰু 'হাওয়া'ৰ সন্তান। খৃষ্টান আৰু ইস্‌লাম ধৰ্ময়ো মানৱ সৃষ্টি সম্বন্ধে এই ইহুদী সকলৰ মতকেই গ্ৰহণ কৰিছে। অৱশ্যে পৃথিৱীৰ বিভিন্ন জাতিৰ মাজত বিভিন্ন মতবাদ এতিয়াও প্ৰচলিত। হিন্দু সকলৰ মতে 'মনু'ই আদি মানৱ।

এই মানৱ সৃষ্টিৰ সম্বন্ধে সকলো ধৰ্ম আৰু জাতিৰ মাজত সকলোৱেই এজন আদি মানৱৰ অস্তিত্ব ধৰি লৈছে। ইয়াৰ বৈজ্ঞানিক গবেষণা আৰম্ভ হয়—ইউৰোপত। উনবিংশ শতাব্দীৰ মাজভাগতে ডাৰউইনে এই বিষয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণাৰ এটি সূত্ৰ আৱিষ্কাৰ কৰে। তেখেতে প্ৰচাৰ কৰে যে কিছুমান প্ৰাকৃতিক কাৰণত আদিম জীৱজন্তুৰ ক্ৰমান্বয়ে পৰিবৰ্ত্তন সাধিত হৈ উদ্ভিদ আৰু প্ৰাণী জগত সৃষ্টি হয়, মানুহো এই ক্ৰমোন্নতিৰ জীৱ মাত্ৰ।

এই খিনিতে আৰু এটি কথা উনুকিওৱা অনুচিত নহব। প্ৰকৃতিৰ যাবতীয় পদাৰ্থ আৰু দুই শ্ৰেণীত ভাগ হৈছে—চেতন আৰু অচেতন। গছ, লতা, কীট, পতঙ্গ, মানুহ—এ বিলাক হ'ল চেতন; লোহা, পানী ইত্যাদি অচেতন। এই চেতন পদাৰ্থতে আকৌ দুভাগ প্ৰাণী জাতীয়—যেনে মানুহ, পশু, পক্ষী, কীট, আৰু আন ভাগ উদ্ভিদ জাতীয়—গছ, লতা ইত্যাদি। এই অচেতন জগতৰ পৰা এক শুভ মুহূৰ্ত্তত চেতন জগতৰ উৎপত্তি হয়। সেই কাৰণেই দুয়োৰো মাজত এটি সীমা নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিবলৈ টান হয়। চেতন পদাৰ্থই নানা ধৰণৰ খাদ্যৰে পৰিপুষ্ট হৈ জীৱন

ধাৰণ কৰাৰ লগে লগে বংশ বৃদ্ধিও কৰে ; কিন্তু অচেতনৰ জীৱনো নাই, বৃদ্ধিও নাই।

ডাৰউইনেও প্ৰাকৃতিক নিয়মৰ বশবৰ্ত্তী হৈ জীৱন্ত বস্তুৰ পৰাই ক্ৰমোন্নতি হৈ মানুহজাতিৰ উদ্ভৱ হোৱাৰ কথা কৈছে আৰু আমাৰ ধৰ্মৰচনাৱলীৰ পৰাও তাকেই পোৱাৰ কথা আগতে বৰ্ণনা কৰিছোঁ। এতিয়া সকলোৱেই—সকলোৱেই বোলোঁতে, সকলো বৈজ্ঞানিকে—ডাৰউইনৰ মতত্তে হয়ভৰ দিছে ; আৰু সত্যজগতত ই সৰ্বসম্মতিক্ৰমে গৃহীত হৈছে।

এতিয়া আমাৰ কথা হৈছে প্ৰজনন বিষয় লৈ। জীৱনীশক্তি প্ৰস্ফুটিত হয় অঙ্গচালনাত, ইন্দ্ৰিয়ানুভূতি, পৰিপোষণ, বৰ্দ্ধন আৰু প্ৰজনন এই কেইটিৰ বিকাশ ভঙ্গী লৈ। আজি যদিও আমি মাত্ৰ 'প্ৰজনন' লৈয়েহে আলোচনা আৰম্ভ কৰিম বুলি ভাবিছোঁ তথাপি মনুষ্য জন্ম পোৱাৰ পাচত সমাজ কেনেকৈ সৃষ্টি হ'ল, তাৰ কথা অলপ নিলিখিলে প্ৰগতিশীল নাৰীৰ লগত আলোচনা কৰাৰ কোনো মূল্য নেথাকিব বুলি, ইয়াৰ লগত মিল ৰাখি দুই এটি কথা লিখিব লগাত পৰিলোঁ।

ক্ৰমবিকাশত ৰূপান্তৰিত হৈ যেতিয়া জন্তুৱে মানুহ আকৃতি ধাৰণ কৰিলে তেতিয়াৰে পৰা নিজে শ্ৰম কৰি নিজৰ আহাৰ্য্য গোটোৱাৰ প্ৰধান কৰ্ম্মী হ'ল হাত দুখন আৰু এই শ্ৰমৰ কাৰণেই প্ৰথমে হাতৰ ব্যৱহাৰ হ'ল। ইয়াৰ পিছত শব্দ ধ্বনিৰ বিকাশ হয় আৰু এই দুয়োটিৰ সংযোগত আৰু সহায়ত মস্তিষ্ক বিকাশৰ সুবিধা হয়। ধ্বনিৰ উন্নতিৰ লগে লগে শ্ৰৱণ যন্ত্ৰৰো উৎকৰ্ষ হয়। কিন্তু ইন্দ্ৰিয়ই মস্তিষ্কক প্ৰভাৱিত কৰে, আৰু সেই কাৰণেই ইন্দ্ৰিয়ৰ বিকাশত মস্তিষ্ক বিকশিত হয়। এটি কথাতে তোমাক কবলৈ হলে, শ্ৰম আৰু ধ্বনি (যি পিছত গৈ ভাষাতে পৰেগৈ) এই দুইটিৰ প্ৰভাৱত মস্তিষ্ক আৰু তাৰ আনুসঙ্গিক ইন্দ্ৰিয়ৰো বিকাশ

হয়। ইয়াৰ ফলতেই চেতনা, কল্পনা, নিশ্চয়শক্তি আৰু মানুহৰ অন্যান্য গুণো ইয়াৰ তুলনাত বাঢ়ে। মুঠতে মানুহৰ বিকাশৰ মূলতে শ্ৰম প্ৰণালী আৰু মানুহৰ মস্তিষ্কৰ অলীক কল্পনা—ধৰ্ম। সমাজবদ্ধ হোৱাৰ লগে লগে নিজৰ ভাব অইনক প্ৰকাশ কৰিবৰ চেষ্টাৰ ফলত প্ৰকাশ ধ্বনিৰ সংখ্যা বঢ়াৰ লগে লগে ধ্বনি যন্ত্ৰৰো পৰিবৰ্ত্তন আৰম্ভ হয়। এই পৰিবৰ্ত্তনৰ ফলত মুখমণ্ডল আৰু জিভাৰ সহায়ত 'ভাষা'ৰ সৃষ্টি হয়। এনেকৈয়ে ভাষাৰ উৎপত্তি—ইও মানুহৰ শ্ৰম আৰু অধ্যৱসায়ৰ কাৰ্য্যকৰী তাড়ণা প্ৰেৰণাতে। সমাজ বান্ধ খোৱাৰ লগে লগে ইও পিছ ধৰে। শৰীৰৰ এক অংশই যেনেকৈ আন অংশক প্ৰভাৱিত কৰে তেনেকৈয়ে সমাজ, ধ্বনিশব্দ, ভাষা, সাহিত্য আদি শ্ৰম আৰু অধ্যৱসায়ৰ অক্লান্ত প্ৰেৰণাৰ ফল। মই এইবোৰ কথা বৰ চমুকৈ তোমালৈ লিখিছোঁ; ইয়াৰ বিস্তাৰিত ৰূপ কথা তুমি নিশ্চয় নানান সাহিত্য আৰু গৱেষণাৰ মাজেদি পাইছাই। কিন্তু আদিম অৱস্থাত হাতেই এইবিলাক গঠনত যদিও প্ৰথম আৰু প্ৰধান আছিল, এতিয়া কিন্তু সি নহয়—এতিয়া মনেহে সকলো কামৰ যোজনা ঠিক কৰে আৰু সকলো অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গক কামত লগায়।

এটি কথা বোধকৰোঁ মই আগতে লিখিবলৈ পাহৰিলোঁ। সেইটো হৈছে 'পশুৱে' প্ৰকৃতিক যদিও ব্যৱহাৰ কৰে মানুহে কিন্তু প্ৰকৃতিক নিজৰ বশৱৰ্ত্তী বা সেৱক কৰি লৈছে।

আমাৰ কথা আছিল সমাজ। মানুহ সামাজিক জীৱ। সমাজৰ পৰা বিচ্ছিন্ন হৈ মানুহ থাকিব নোৱাৰে আৰু নোখোজেও। যদি সমাজ শূন্য হৈ থাকিলাহঁতেন তেতিয়া মানুহৰ ভাষা নহলহেঁতেন, চিন্তাৰ ধাৰাও ছিন্ন হৈ পৰিলহেঁতেন। সিদিনা আমাৰ পণ্ডিত-প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰীয়াই বক্তৃতা প্ৰসঙ্গত কৈছিল যে, চিন্তা ধ্বনি-ৰহিত শব্দ সমষ্টি মাথোন। মানুহৰ সকলো কামতেই সমাজৰ গভীৰ

প্ৰভাৱ আছে। শিশু কালতেই আইৰ গাখীৰ খোৱাৰ লগে লগেই সমাজৰ নিয়ম নিষেধো পিওঁ। সেই কাৰণেই সমাজৰ অধিকাংশ বান্ধোনেই আমাৰ ওচৰত ভূষণ স্বৰূপ হয়। মানুহৰ দৰে সমাজবো পৰিবৰ্ত্তন হব লাগিছে। এই পৰিবৰ্ত্তনৰ ৰূপ অব্যাহত সাগৰৰ ঢৌৰ দৰে, আৰু তাকেই তোমাৰ আধুনিক ভাষাত কৰলৈ হলে ক্ৰমবিকাশ। যেতিয়াই ই আকস্মিক হয় তেতিয়াই ইয়াক বিপ্লৱ বোলে। সমাজো বিকাশ আৰু বিপ্লৱৰ মাজেদিয়েই পৰিবৰ্ত্তিত হৈছে আৰু লগে লগে বস্তু, ব্যক্তি আৰু বিচাৰবো ৰূপান্তৰ হৈছে।

আদিম অৱস্থাত সমাজত মাতৃ-কৰ্ত্তৃ'ত্ব প্ৰচলিত আছিল, পিছতহে পিতৃকৰ্ত্তৃত্বলৈ পৰিবৰ্ত্তিত হৈছে। জনসংখ্যাৰ প্ৰাচুৰ্য্যাৰৰ লগে লগে মাতৃ-কৰ্ত্তৃত্ব লোপ পায় আৰু পিতৃ-কৰ্ত্তৃত্ব প্ৰতিষ্ঠিত হয়।

এটি কথা তুমি মন কৰিছানে নাই কব নোৱাৰোঁ—মানুহৰ অৱস্থা, আশ্ৰয়, সভ্যতা, সংস্কৃতি, ঐশ্বৰ্য্য, অভাৱ, জীৱন—সৰ্ব্বস্ব আইনৰ দ্বাৰা প্ৰসূত। সংসাৰত হে পৰ আৰু আপোন এটি চিৰন্তন ৰেখা আছে এই ৰেখাৰ পৰা মুক্তি আছেনে?—নাই, সি অচ্ছেদ্য। মানুহৰ বৈচিত্ৰ্য অশেষ; তথাপিও মানুহে পৰস্পৰৰ সাদৃশ্য অনুভৱ কৰে। আজিৰ যুগৰ মানুহ তোমালোক; তোমালোকো অতীতৰ সৃষ্টি। আচাৰ, প্ৰথা, ৰীতি, নীতি, ধৰ্ম, কৃষ্টি, কলা, ভাষা সকলো পূৰ্ব্বপুৰুষৰ পৰা উত্তৰাধিকাৰ সূত্ৰত পাই আহিছা। বৰ্ত্তমান আমাৰ ধাত্ৰীস্বৰূপহে। এই জগত যে চলিছে সিও অজ্ঞাত সহানুভূতি আৰু অদৃশ্য সহযোগিতাৰ ফলত। এনে সম্ভাৱ আছে বুলিয়েই এজনে আন এজনক বুজিব পাৰে। নিজৰ অনুভূতিৰে পৰৰ ভাৱধাৰাৰ পৰিয় পায়। এই যে তোমাক মই ৰীতি-নীতি, আচাৰ-ব্যৱহাৰ আদিৰ কথা কৈ আহিলোঁ এই বিলাক স্থায়ী হবৰ কাৰণেই সমজাৰ সৃষ্টি।

সমাজ প্ৰাণৱন্ত। সমাজৰ জন্ম আছে, বৃদ্ধি আছে আৰু জৰ

লগে লগে ক্ষয়ো আছে। সমাজৰ মনো আছে। কাৰণ আমাৰ ৰীতি-নীতি, ব্যৱহাৰ, ধৰ্ম এই সামাজিক মনৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত। এক বা সমজাতীয়ত্ব ভাবেই সমাজৰ লক্ষণ নহয়। সমাজত সংগ্ৰাম, যুদ্ধ, কাজিয়া, অশান্তি আছে বুলিয়েই সাহিত্যত 'ট্ৰেজেডি' সম্ভৱ হৈছে।

এতিয়া তুমি চাগৈ ভাবিছা 'প্ৰজনন' বাদ দি সমাজত ধৰিলে, আকৌ বাদ দি 'সাহিত্য' পালেহি! নহয় দেও, মোৰ সাহিত্য কৰিব ক্ষমতা নাই; তুমি ভয় নেখাবা সাহিত্যৰ নাম শুনিয়েই। এটা কথা তুমি এতিয়ামানে নিশ্চয় উপলব্ধি কৰিছা যে শান্তি, সুখ আৰু সৌভাগ্যতকৈ দুখ, বেজাৰ আৰু বিৰোধৰ অনুভূতি অধিক তীব্ৰ। সামাজিক ক্লেশত আমি অধীৰ হওঁ কিন্তু সাহিত্যৰ বেদনা আমি উপভোগ কৰোঁ—নহয় জানো বাৰু? সুখ-দুখ, মৰম-পীতিৰ মাজেদিয়েই সংসাৰ চলিব লাগিছে।

সামাজিক বিকাশৰ লগে লগে মানুহৰ শিক্ষাৰো নতুন বন্দবস্ত হয়। সমাজ বাহিৰৰ বস্তু-- সাহিত্য মনৰ। সমাজ গঢ়ি উঠে মানুহৰ আচাৰ, আচৰণ, ব্যৱহাৰ, কৰ্ত্তব্য লৈ আৰু সাহিত্য গঢ়ি উঠে আমাৰ ভাৱনা, কামনা আৰু অনুভূতি লৈ। সাহিত্যই সামাজিক মনক চৰিতাৰ্থ কৰে। মোৰ খং তুলিবৰ কাৰণে তুমি ইয়াতে প্ৰশ্ন কৰিবা যে সমাজেতো সাহিত্য নিলিখে; তেন্তে আপুনি ইমান বিলাক কি লিখিছে। সঁচাকৈয়ে সমাজে সাহিত্য নিলিখে, সাহিত্য ৰচনা কৰে মানুহে; সেই কাৰণে সমাজ আৰু ব্যক্তিৰ সম্বন্ধ নিৰ্ণয় কৰাৰ আগতে সাহিত্য বস্তুটো কি তাক জনা উচিত। জীৱনৰ আৱেগ আৰু অনুভূতিবিলাক সাহিত্যত ধৰা পৰিছে। সাহিত্যৰ জীৱন আৱেগশীল আৰু সেইদৰে কবিৰ বা সাহিত্যিকৰ আৱেগ কবিতা আৰু সাহিত্যৰ ভিতৰেদি সাহিত্যসেৱীৰ হৃদয়ত সঞ্চাৰিত হয়। সেই কাৰণেই বহুতে বহুত ৰকমে সাহিত্যৰ আখ্যা দিছে—কোনোৱে সাহিত্যিক ভাৱৰ অভিব্যক্তি, কোনোৱে জীৱনৰ

ব্যাখ্যা, কোনোৱে শিক্ষাৰ আনন্দময় উপায়, কোনোৱে আকৌ সত্যৰ আধাৰকে বুলিছে। বহুতে সাহিত্যক সুন্দৰৰ প্ৰকাশ বুলি কয়। আমাৰ বেজবৰুৱা ডাঙৰীয়াৰ ভাষাত কবলৈ হলে সাহিত্য ৰস-সৃষ্টি। এক কথাত কবলৈ হলে আমাৰ ইচ্ছা অনিচ্ছা, অনুৰাগ, বিৰাগেই সাহিত্য নিয়ন্ত্ৰিত কৰে।

সাহিত্যৰ লগত সমাজৰ সম্বন্ধ ক'ত—তুমি প্ৰশ্ন কৰিছিলা। তোমাক কৈ আহিছোঁ—মানুহৰ জীৱনৰে সমাজ গঠিত। সমাজ জীৱনলীলাৰ বাহ্য প্ৰকাশ মাথোন। সংসাৰ আৰু সমাজৰ মাজেদিয়েই আমি জীৱনক বিশেষভাৱে উপলব্ধি কৰোঁ। সামাজিক মানুহেই সাহিত্য ৰচনা কৰে আৰু সেই মানুহেই তাক উপভোগ কৰে। সমাজৰ অন্তৰৰ কথা প্ৰকাশ পায় সাহিত্যত।

মানুহ একালে যেনেকৈ স্বতন্ত্ৰ, আনফালে আকৌ তেনেকৈয়ে সামাজিক। সামাজিক মানুহৰ অধিকাৰ সীমাবদ্ধ। বাহিৰত মানুহ সমাজৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত। সাহিত্যত কিন্তু মানুহ স্বাধীন। আবেষ্টনৰ মাজেদি মানুহে যি বৈশিষ্ট্য অৰ্জন কৰে মানুহক সেই বৈশিষ্ট্য নিদিলে, এটি ৰসৰ খুব অঙ্গহানি হয়।

প্ৰত্নতত্ত্ববিদ শ্ৰীযুত দেবেন বৰাই কয়, "মানুহ সমাজ এৰি জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। বিভিন্ন দেশত বিভিন্ন সমাজ। কালৰ গতিত সমাজৰ পৰিবৰ্ত্তন হয়। তথাপিও এটি সমাজৰ অতীত আৰু বৰ্ত্তমানৰ মাজত যিখিনি অমিল তাতকৈ মিলটোৱেই বেচি চকুত পৰে। সাহিত্য-স্ৰষ্টা সমাজক—আৰু বিশেষভাৱে যি সমাজত তেওঁ জন্মগ্ৰহণ কৰে—সেই নিৰ্দিষ্ট সমাজক কোনেও অতিক্ৰম কৰিব নোৱাৰে, কাৰণ সাহিত্যই ৰচকৰ মনোভাৱক প্ৰতিফলিত কৰে—আৰু এই মনোভাৱক গঢ়ি তোলে সমাজ।"

কিন্তু হীৰামন ককাইদেৱে কয়, "মনৰ যেনেকৈ এটি সজ্ঞান তেনেকৈ এটি নিৰ্জ্ঞান অৱস্থাও আছে। এই সজ্ঞান নানা কাৰণ

পৰা নিজ্ঞানৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্রিত। কামনাসঞ্জাত মানৱ প্রকৃতিবিলাক মনৰ গোপনত—নিজ্ঞ'ানতাত বন্দীভাৱে থাকে। সচেতন মনৰ ভিতৰত এইবিলাক কামনাৰ সন্ধান পোৱা নেযায়; কিয়নো অধিকাংশ গুপ্ত কামনাই অসামাজিক। মনৰ ৰুদ্ধ ইচ্ছাবিলাক বিচিত্র ছদ্মবেশেৰে ভিতৰৰ পৰা অভিব্যক্ত হৈ স্বপ্ন আৰু সাহিত্যত কাল্পনিক পৰিতৃপ্তি লাভ কৰে। য'ত এই গোপন পৰিতৃপ্তি তাতেই ৰস। জানি শুনি সজ্ঞানে এই অসামাজিক ইচ্ছাবিলাক ব্যক্ত কৰিবলৈ গ'লে তাত ৰস নেথাকে। সাহিত্য ৰচনাৰ সজ্ঞান অসামাজিকতা দোষণীয় কাৰণে ই ৰসৰ পৰিপন্থী। দাৰ্শনিক কবি অধ্যাপক গোঁসাইদেৱে কয়, "ভাষা আত্ম-প্রকাশৰ উপায় সাহিত্য আত্মপ্রকাশৰ ফল আৰু অন্তৰচকু যি বৃত্তিৰে উন্মীলিত হয় তাক আমি কল্পনা বোলোঁ; এই কল্পনাৰ জননী সহানুভূতি। একেই মানৱ জীৱন বিচিত্র ৰূপে বিচিত্র বেশত বিবিধ সাহিত্যত ফুটি উঠিছে। সাহিত্যৰ যোগেদিয়েই সুদূৰ ওচৰ চাপিছেহি আৰু পৰম আত্মীয় হৈ উঠিছে। সাহিত্যৰ ৰসৰ কাৰণে বৈদেশিক, অজ্ঞান-অচিনাকিৰ কাৰণেও আমাৰ চকুৰ পানী ওলায়। অজান অপৰিচিতৰ কথাত অনুপ্রাণিত হওঁ। অজনাৰ পৰিচয়ত মুগ্ধ হওঁ। দেশ-বিদেশৰ মাজত, গত, আগত আৰু অনাগতৰ মাজত সাহিত্য এক আনন্দময় গ্রন্থি। সেই কাৰণেই কালিদাস, ছেক্‌ছপীয়াৰ, ইবছেন, ৰবীন্দ্রনাথ, প্রাচ্যৰে নহয়, প্রতীচ্যৰে নহয়—জগতৰ। সকলো জীৱনৰ যোগ্যসূত্রত সাহিত্য আহি মিলিছেহি। সাহিত্য জীৱনৰ প্রকাশ আৰু ই সম্ভৱো হৈছে মানুহ সামাজিক জীৱ বুলিয়েই।"

তুমি চাগৈ ভাবিছা এইবিলাক বাজে কথা লিখি তোমাক ভুৱা দি আচল কথাৰ পৰা বহুত দূৰ পোৱালোঁগৈ। 'প্রজনন' আৰু 'নাৰী'ৰ দৃষ্টিত লিখিবৰ হলে 'সমাজ'ৰ কথা এৰি দিলে ভাৱ এটি বিশিষ্ট অঙ্গ বাদ দিয়া হব বুলিয়েই এইখিনি লিখিবলৈ

বাধ্য হলোঁ। এতিয়া কওঁ শুনা—মই আগতেই কৈ আহিছোঁ 'সমাজ বান্ধোন' নিকপ-কপিয়া হল পিতৃস্বত্ব আবম্ভ হোৱাব দিনব পৰা। মাতৃস্বত্বাব সময়ত—এক স্ত্রী বহু পুৰুষৰ সংসর্গ দোষণীয় নাছিল। কিন্তু সমাজ যেতিয়া সৃষ্টি হ'ল, পিতৃস্বত্বাব প্রভুত্ব আহিল তেতিয়া পুৰুষে নাৰীৰ এই স্বচ্ছন্দতা সহ্য কৰিব নোৱাৰিলে—ফলত নাৰীয়ে পুৰুষৰ বশবৰ্ত্তিতা স্বীকাৰ কৰিব লগা হ'ল। নাৰীৰ কাম হ'ল—অমূল্য, গৌণ। অর্থাৎ পুৰুষৰ কামৰ পৰিশিষ্ট মাথোন। গৃহকৰ্ম্মৰ ভাৰ অৱশ্যে আদিম কালৰ পৰাই নাৰীৰ হাতত। যৌন সম্বন্ধেও পুৰুষৰ দৰে নাৰীৰো পূর্বকালৰ স্বচ্ছন্দতা আছিল। পিতৃ-স্বত্বাৰ দিনতে নাৰীৰ পূৰ্বৰ যৌন স্বচ্ছন্দতা লোপ পায়। তেতিয়াৰ পৰাই এক বিবাহ প্রচলিত হয় অ ৰু ই সমাজত, বিশেষকৈ নাৰীৰ ওপৰত আৰোপ হয়। নাৰী এই দিনত পুৰুষৰ অস্থাবৰ সম্পত্তিত পৰিণত হয়। স্ত্রীৰ প্রতি যে ভালপোৱা, প্রেম আদি দেখুউৱা হয়—সিও তেওঁলোকক মানুহৰ মৰ্য্যাদা দেখুৱাৰ কাৰণে নাছিল। স্ত্রী পুৰুষৰ ভোগ বস্তু আৰু এই আদৰ প্রেম ভোগৰেই অঙ্গস্বৰূপ বুলিহে দেখুউৱা হৈছিল। এতিয়া বুজিছানে কিয় এই 'সমাজ' আদিৰ কথা লৈ তোমাৰ মনৰ চিন্তাৰ ঢৌৰ ওলট-পালট কৰিব খুজিছিলোঁ। এই সমাজ বিকাশৰ এটি বিশেষ অৱস্থাৰ নামেই সভ্যতা।

আজিলৈ ইয়াতে এৰোঁ দেই। তোমাক মই অজ্ঞাত অৰণ্যৰ অনাঘ্রাত ফুলৰ গোন্ধ দিব নোৱাৰিম। বাচি বিচাৰি আগেয়ে গোন্ধপোৱা বাহী ফুলহে একাজলি পঠাম—কাৰণ মালা গাঁথিবৰ বয়স গ'ল, চকুৰে জলক্-তপক্ কৰে। ইতি—

তোমাৰ

ককাইদেউ

২

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পঢ়ি নিজে নিজে পাৰোঁ মানে হাঁহিছোঁ। তুমি লিখিছা তোমাক এতিয়া দৰ্শন, সাহিত্য, ব্যাকৰণ, ধৰ্ম্ম একো নেলাগে তোমাক লাগে মাত্ৰ—মাতৃত্ব গৌৰৱত গৌৰৱান্বিতা হবলৈ। লিখিছা, দৰ্শন সাহিত্য সকলো তুমি পাহৰিলা—নেপাহৰিলেও পাহৰিবৰ চেষ্টা কৰিছা—মাত্ৰ চৰ্চ্চা কৰিবা মাতৃত্ব। সুন্দৰ! তোমাৰ দৰে যদি আজি অসমী আয়ে আৰু এনে-এবুৰি নাৰী পালেহেঁতেন তেন্তে দেশ ধন্য হলহেঁতেন। সিদ্ধি হওক তোমাৰ মনোবাঞ্ছা। তোমালোক দেৱী, তোমালোক মাতৃৰ জাতি। এই জগততলে তোমালোকে লগত আনিছা সৌন্দৰ্য্যৰ সুষমা, ৰূপৰ সমুদ্ৰ, শক্তিৰ অক্ষয় ভাণ্ডাৰ। তোমালোকৰ স্পৰ্শতেই এই জড় পৃথিৱী সজীৱ হৈ পৰিছে, ধৰণী সুন্দৰী হৈছে—মানুহৰ মাজত ফুটি উঠিছে শিল্পী, কবি, গায়ক। যদি তোমালোক নেথাকিলাহেঁতেন—ক'ত থাকিলহেঁতেন সাহিত্য, ক'ত পৰিলহেঁতেন কাব্য! শিল্পীয়ে ক'ৰ পৰা পালেহেঁতেন প্ৰেৰণা ছবি আঁকিবলৈ, গায়কে ক'ৰ পৰা পালেহেঁতেন কণ্ঠ, সুৰ আৰু ভাষা? সকলো সৌন্দৰ্য্যৰ উৎস তোমালোক, তোমালোকেই জগতৰ সৃষ্টিৰ আদি আৰু মূল। সেই কাৰণেই তোমালোকক নিৰ্ম্মল আৰু পৱিত্ৰভাৱে এই বিপদ সঙ্কুল পৃথিৱীতে যাতে প্ৰস্ফুটিত কৰি সদায় ৰাখিব পাৰি, তাৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিব লাগে সকলোৰেই। ময়ো সেইবাবেই আজি দুষাৰমান লিখিম বুলি ভাবিছোঁ। ইয়াৰ পিছতহে মাতৃত্বৰ কথা তোমাৰ আগত ডাঙি ধৰিম।

যেতিয়া আমি এই অনন্ত বিস্তীৰ্ণ সংসাৰ সমুদ্ৰত উটি-বুৰি অ'ত ত'ত বিক্ষিপ্ত হওঁ—তেতিয়া পৰস্পৰ-বিৰোধী চিন্তাবোৰে হেতা-

ওপৰাকৈ ওলাই আহি আমাৰ সকলোৰে আলোলোৱা কোমল হৃদয়ক চিন্ন-ভিন্ন কৰে,—সংসাৰৰ তীব্ৰ তাড়ণাত বিতাৰিত আৰু মৰ্ম্মাহত হৈ ক্ষন্তেকৰ কাৰণে হলেও শান্তিৰ কাৰণে প্ৰাণে ত্ৰাহি ত্ৰাহি কৰে ;—মনৰ দুৰ্দ্দমনীয় শোকবহ্নি যেতিয়া হৃদয়ৰ স্তৰে স্তৰে উথলি উঠি শেষত প্ৰজ্বলিত হৈ অন্তস্থল শ্মশানৰ দৰে কৰি তোলে, তেতিয়া কোন আলৌকিক শক্তিয়ে আমাৰ সেই যন্ত্ৰণাৰ অৱসান কৰে? কোন অলৌকিক দিব্য জ্যোতিয়ে আমাৰ বিষাদ অমাৱস্যাৰ তমসাচ্ছন্ন অন্তৰ আকাশত পূৰ্ণিমাৰ পোহৰ বিলায়? বিধতাৰ কোন শক্তিৰ বলত বলীয়ান হৈ জীৱই শোকক্লিষ্ট নহয়—বিষাদত বিশীৰ্ণ নহয়—ভীষণ যন্ত্ৰণাতো জীৱন নেৰে ?

বিধতাৰ সেই অলৌকিক শক্তিৰ কেন্দ্ৰ কি ?—মায়া। সেই মায়াৰেই ৰূপ নাৰী। সংসাৰক মায়া শৃঙ্খলত শৃঙ্খলিত কৰিছে, মানুহৰ সংসাৰ ব্ৰতত ব্ৰতী কৰাইছে, বিধতাৰ সৃষ্টি ৰক্ষা কৰাইছে—কেৱল নাৰীয়ে। যি সকলে পুৰুষৰ তুচ্ছ উপভোগৰ কাৰণে নাৰীৰ সৃষ্টি বুলি তেওঁলোকক অৱমাননা কৰে, তেওঁ ভ্ৰান্ত। নাৰীৰ ঐশ্বৰিক চিন্তা আৰু মুক্তিপথৰ কণ্টক বুলি ভাবি যি সকলে চিৰ-কৌমাৰ্য্য ব্ৰতত ব্ৰতী হয় তেওঁলোক তাতোকৈ ভ্ৰান্ত। আৰু যি সকলে ক্ষণকালৰ কাৰণে সংসাৰ-প্ৰেমৰ সোৱাদ লৈ নিজৰ স্ত্ৰী-পুত্ৰ-কন্যাক এৰি পৰিণত বয়সত উদাসীন হৈ তীৰ্থযাত্ৰা বা বানপ্ৰস্থ অৱলম্বন কৰে—তেওঁলোকো মহাভ্ৰান্ত।

সংসাৰত স্বামী-স্ত্ৰী পৰস্পৰৰ অৱলম্বন। বিধতাৰ ইচ্ছাও এয়ে—স্বামী-স্ত্ৰী উভয়ে উভয়ৰ অৱলম্বন হৈ নিৰ্ব্বিবাদে আনন্দৰে সংসাৰ-যাত্ৰা নিৰ্ব্বাহ কৰিব—পুত্ৰ-কন্যা, জ্ঞাতি- কুটুমৰ সুখ-দুখ সমভাৱে গ্ৰহণ কৰি সংসাৰৰ সুখৰ বাট মুকলি কৰিব। বিবাহ-বন্ধনত আৱদ্ধ হৈ সময়ানুসাৰে পুত্ৰ-কন্যা সমোৎপাদন কৰি সৌন্দৰ্য্য বৃদ্ধি

কৰাই বিধতাৰ ইচ্ছা। স্ত্ৰী-পুৰুষৰ মিলনৰ কাৰণ হ'ল 'ধৰ্ম্মাৰ্থকাম-মোক্ষায়'। বিধতাৰ উদ্দেশ্য সিদ্ধিৰ নিমিত্তে, সামাজিক উন্নতিৰ সুবিধাৰ অৰ্থে মানুহ মাত্ৰৰেই বিবাহ বন্ধনত আৱদ্ধ হোৱা কৰ্ত্তব্য।

বিবাহৰ অন্যতম আৱশ্যকতা দৈহিক উন্নতি। অপৰিণত বয়সত বিবাহ আৰু অস্বাভাৱিক ইন্দ্ৰিয়পৰিচালনা এফালে যেনেকৈ দৈহিক উন্নতিৰ অন্তৰায়, পুষ্টি আৰু পৰিণত বৃত্তিৰ প্ৰতিৰোধ তেনে অহিতকৰ। কিয়নো সমধিক সম্বৰ্দ্ধিত বৃত্তিৰ অসাময়িক সংযম বা আজন্ম দমনৰ কাৰণে সেই বৰ্দ্ধিত ইন্দ্ৰিয় কাৰ্য্যক্ষম হৈয়ো যথেষ্ঠ কাৰ্য্যৰ অভাৱত ক্ৰমে লোপ পায়। ইয়াৰ লগত অন্যান্য বৃত্তিৰ যি সম্বন্ধ ইয়াৰ অন্তৰ্দ্ধানৰ কাৰণে সেইবিলাকৰ মনোবৃত্তি আৰু শাৰীৰিক অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গাদিৰ ক্ষতি হয়। এইবিলাক কাৰণেই পৰিণত বয়সত ইন্দ্ৰিয়-সেৱা দোষাৱহ নহৈ বৰং দৈহিক উন্নতিৰ পথ সুগম কৰে। ই৩ বিবাহৰ আৱশ্যকতাৰ এটি প্ৰধানতম কাৰণ।

কিমান দিনৰ পৰা স মাজত বৈবাহিক প্ৰথা প্ৰবৰ্ত্তিত হৈছে সেই কথা তোমালৈ মই আগৰ চিঠিত বিস্তাৰিতভাৱে লিখিছো। বিবাহ বন্ধনেই সমাজৰ ভেঁটি। বৈবাহিক প্ৰথা সৃষ্টি হলেও ই সৰ্ব্বাঙ্গসুন্দৰ হবলৈ বহুদিন লাগিছিল। আনকি আজিও ইয়াৰ বিধিবোৰৰ বিশেষ সংস্কাৰ আৰু পৰিশোধনৰ আৱশ্যক। পুৰাকালতো একে প্ৰকাৰ নিয়মতেই বিবাহ সম্পাদিত হোৱা নাছিল আৰু সেই কাৰণেই 'মনুসংহিতা'ত আঠ প্ৰকাৰ বিবাহৰ উল্লেখ পোৱা যায়। ক্ৰমে যিবিলাক সমাজৰ প্ৰতি অনষ্টকৰ প্ৰথা—তাৰ অপকাৰিতা হৃদয়ঙ্গম কৰি বৈবাহিক প্ৰণালী বহুতো সংশোধিত হৈছে। পুৰণিকালত ক্ষত্ৰিয় ৰাজন্যবৰ্গৰ ভিতৰত নিৰ্দ্দিষ্ট ৰাজকন্যাক বলেৰে হৰণ কৰি বিয়া কৰোৱাৰ প্ৰথাৰ বিষয়ে তুমি জানাই। ইয়াৰ বাহিৰেও গান্ধৰ্ব্ব প্ৰথানুসাৰে বিবাহ হোৱাৰ কথা তোমাৰ অবিদিত নহয়। চমুকৈ কবলৈ হ'লে বিবাহৰ আৱশ্যকতা সুবুজা

মানুহ আজিকালি বিৰল। বিবাহত প্ৰবৃত্তি নাই— এনে পুৰুষ আৰু নাৰীও দুৰ্লভ। কাকো এৰি দিব নোৱাৰি, সকলোৱেই বিবাহৰ উপাসক। কিন্তু বৰ্ত্তমান সময়ৰ অন্নচিন্তা, বিবাহ-পণ আদিয়ে ভয়নাক দুৰ্ভাৱনাৰ সৃষ্টি কৰিছে। ইয়াৰ ফলতে বহুতেও দায়ত পৰি কৌমাৰ্য্য গ্ৰহণ কৰিছে—আৰু বহুতেই কন্যাদায়ৰ পৰা উদ্ধাৰ হবলৈ বাটৰ ভিখাৰী হৈছে।

তোমালৈ মই আগেয়েই লিখিছোঁ যে যৌৱনেই বিবাহৰ উপযুক্ত সময়। এইটো সকলো কালত আৰু সকলো জাতিয়েই অনুমোদন কৰে। ল'ৰা-ছোৱালী যৌৱন সীমাত উপনীত হলেই পিতৃমাতৃৰ কৰ্ত্তব্য তেওঁলোকক উপযুক্ত পাত্ৰ-পাত্ৰীৰ লগত বিয়া দিয়া। মই অৱশ্যে আজি পাত্ৰ-পাত্ৰী মনোনয়নৰ কথা একো নিলিখোঁ; আগেয়েই তোমালৈ এই বিষয়ে বহলাই লিখিছোঁ। বিবাহৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য সন্তান উৎপাদন আৰু দৈহিক পৰিপূৰ্ণতা। সৰ্বজন চিৰপৰিচিত "পুত্ৰাৰ্থে ক্ৰিয়তে ভাৰ্য্যা" কথাটোও সকলোৰে জনাজাত। সন্তান উৎপাদনেই বিবাহৰ এটি প্ৰধান অঙ্গ, যেতিয়া উপযুক্ত সময়ত অৰ্থাৎ যেতিয়া যুৱক-যুৱতীৰ সন্তান উৎপাদন আৰু গৰ্ভধাৰণৰ ক্ষমতা জন্মে তেতিয়াই বিবাহ বন্ধনত আৱদ্ধ হোৱা প্ৰকৃত পন্থা।

তুমি চাগে ভাবিছা এইবিলাক কি ?—জনা কথাকে বাৰে বাৰে লিখি চিঠিৰ কলেবৰ বঢ়ায়! নহয়— তুমি এতিয়া 'মাতৃ' মাতৃ হ'বলৈ আগবাঢ়িছা, মাতৃত্বৰ দায়িত্বও বুজিব লাগিব। তেহে আগলৈ আদৰ্শ মাতৃ হব পাৰিবা, সেই কাৰণেই দোহাৰিছোঁ।

তুমি নিজেই দেখিছা যে বহুতো পিতা-মাতাই পুত্ৰ-কন্যাই যৌৱন পোৱাৰ আগতে বিয়া দি, পুত্ৰ-কন্যাৰ দৈহিক আৰু নৈতিক উন্নতিৰ বাট কণ্টকপূৰ্ণ কৰে। ল'ৰাৰ সন্তান উৎপাদনৰ ক্ষমতা জন্মাৰ আগতে অসাময়িক ইন্দ্ৰিয় পৰিচালনাত নিজৰ দেহ

নষ্ট হয় আৰু সংসাৰত অকাল মৃত্যুৰ সংখ্যা বঢ়ায়। ইফালে কন্যাৰো অকাল অভিগমনৰ কাৰণে অপৰিপুষ্ট শৰীৰ ক্লিষ্ট হৈ দৈহিক সৌন্দৰ্য্য আৰু স্বাস্থ্য একেবাৰে নষ্ট কৰে আৰু অসাময়িক গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে গোটেই জীৱন অতি কষ্টে অতিবাহিত কৰিব লগা হয়; মনত স্ফুৰ্ত্তি নেথাকে, দেহৰ লাৱণ্য নেথাকে, কামত উৎসাহ নেথাকে—কৰিতে বুঢ়ী হৈ জীৱনটো লটি ঘটি কৰে।

অকাল গৰ্ভত অপৰিপুষ্ট বীৰ্য্যৰ ফলত সন্তান জন্মিবৰ সম্ভাৱনা কম। সন্তান জন্ম হলেও অকালতে জঁয় পৰি যায়, আৰু কোনেবাকৈ থাকিলেও ক্ষীণ শক্তিহীন প্ৰাণী হিচাবে জীয়াই থাকে। বাল্য-বিবাহৰ আৰু এটি বিষময় ফলৰ কথা বাদ দিলে নচলিব যে ল'ৰাৰ পৰা ডেকা হোৱাৰ আগতে তেওঁৰ ঘৰত নিজৰ পুত্ৰ-কন্যাৰ সমাগম হয়। জীয়াই থাওক বা নাথাওক স্ত্ৰী এই অসাময়িক গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে বয়স হোৱাৰ আগতেই বুঢ়ী হয়। যুৱকৰ শৰীৰ যদিও দুৰ্বল তথাপি মনত ভোগ-লালসা জ্বলি থাকে আৰু যৌৱনৰ এই ভোগ-লালসাই মনৰ মাজত সুখৰ ছবি ফুটাই তোলে। কিন্তু ঘৰত সেই সুখ ক'ত? ৰুগ্ন স্ত্ৰী সদাই অসুস্থ। আহাৰ বিহাৰত ৰুচি নাই, কামত উৎসাহ নাই, স্বামী সম্ভাষণত বা ভোগ-বিলাসত ইচ্ছা নাই। পুত্ৰ-কন্যাৰ লালন-পালন, নিজৰ শৰীৰৰ অসুস্থতাৰ চিকিৎসা আৰু মৃত সন্তানৰ কাৰণে শোক প্ৰকাশ কৰোঁতেই সময় যায়। স্বামীক সম্ভাষণ কৰিব কেতিয়া? হাঁহি ধেমালীৰ প্ৰবৃত্তি নহয়—যৌৱনৰ উৎস, স্ফুৰ্ত্তি, বিলাস বাসনা দেহত আৰু মনত নাই। তেওঁ শ্ৰান্ত আৰু ক্লান্ত। তেতিয়া স্বামীয়ে—আন উপায় বিচাৰে—হয় বাৰাঙ্গনাৰ ঘৰত নিজৰ সৰ্বনাশ কৰি লালসা চৰিতাৰ্থ কৰে—নহলে অইন উপায়ে পৰিতৃপ্তিৰ সিদ্ধান্ত কৰে।

বাল্যবিবাহৰ যেনে বিষময় ফল—অসাময়িক বিবাহো তেনে অহিতকৰ। ইয়াৰো বহুত দৃষ্টান্ত দিব পাৰি। কিন্তু এই বিষয়ে

আগতে তোমালৈ বহলাই লিখিছোঁৱেই। পুত্ৰ-কন্যাৰ বিবাহ দিয়াৰ কৰ্তৃত্বভাৰ পিতা-মাতাৰ ওপৰতেই নিৰ্ভৰ কৰে। নিজ ইচ্ছামতে স্বামী স্ত্ৰী মনোনীত কৰিবৰ ক্ষমতা হিন্দু সমাজত নাছিল--কিন্তু ক্ৰমান্বয়ে ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম হৈ আহিছে।

ল'ৰাৰ ১৬ বছৰ আৰু ছোৱালীৰ ১৩ বছৰৰ পৰা ছেঙেলীয়া অৱস্থা আৰু এই ছেঙেলীয়া অৱস্থাই যৌৱনৰ 'বাটৰ আগচোতাল। এই সময়ৰ পৰাই যৌৱনত্ব সঞ্চাৰ আৰম্ভ হবলৈ ধৰে আৰু আনুষঙ্গিক কিছুমান পৰিবৰ্ত্তনৰ ফলতেই ইয়াৰ আগমন জানিব পৰা যায়। শৰীৰত যৌৱনৰ ভাপে পালেহিয়েই ল'ৰাৰ স্বৰ বদলি হয়, শৰীৰৰ লাৱণ্য বৃদ্ধি হয়, দেহ পৰিণত হবলৈ ধৰে, লগে লগে মানসিক ভাৱৰ সাল-সলনিও পৰিদৃষ্ট হয়।

পৰিপুষ্ট বীৰ্য্যই অভীষ্ট সিদ্ধিৰ উপযোগী। লালসা পৰিতৃপ্তিয়ে ইয়াৰ উদ্দেশ্য নহয় এনে অৱস্থাত কুসংসৰ্গত পৰি বহুতো ছোৱালীৰে সকতে ঋতুমতী হ'লেও বয়সানুসাৰে স্ত্ৰীঅঙ্গৰ সম্পূৰ্ণতা পৰিলক্ষিত নহয় আৰু পেটত এক প্ৰকাৰ বিষ অনুভৱ কৰে। এই বিষ বহুকাল স্থায়ী হয়। কাৰো কাৰো আকৌ ঋতু সময়ত অত্যধিক ৰক্তস্ৰাৱৰ কাৰণে নানাবিধ বেমাৰত ভুগিব লগা হয়— আৰু এনে অৱস্থাত যেতিয়া যৌৱন প্ৰাপ্তি হয় তেতিয়া যৌৱন-সুলভ মানসিক বৃত্তিৰ কোনো উত্তেজনা বা উৎসৱ ভূ নেপায়। মনৰ প্ৰফুল্লতা, ভোগ-লালসা, বাসনা সকলো কমি যায়। কোনো কামতে তৃপ্তি নেপায় আৰু একোতে উৎসাহ নেথাকে। ^সদায় শুকান মুখ-বিষাদ প্ৰতিমাৰ দৰে নানাবিধ দুশ্চিন্তাৰে জীৱনটো টানি লৈ ফুৰে। এনে জীৱন বহন কৰা কিছুমান দুখৰ, এবাৰ মনলৈ আনিলেও তোমাৰ গা শিয়ৰি নুঠেনে বাৰু?

সন্তান পালন পিতা-মাতাৰ ওপৰতেই নিৰ্ভৰ কৰে। তুমি যেনেকৈ প্ৰতিপালন কৰিবা, যেনেকৈ শিক্ষা-দীক্ষা দিবা—তেনেকৈয়ে

তুমি ফল ভোগ কৰিবা। আমাৰ ভিতৰত আজি কালি পুত্ৰ সন্তানৰ ওপৰত যেনে যত্ন-স্নেহ, কন্যা সন্তানৰ ওপৰত তেনে দেখা বিৰল হৈ পৰিছে। হীৰামন ককাইদেউৰ ভাষাত কবলৈ হ'লে "ইও মনোবিকাৰ আৰু দৈহিক অৱনতিৰ কাৰণে পিতৃ-মাতৃৰ সন্তানক তাচ্ছিল্য কৰাৰ ফল। পিতা-মাতা বুজা উচিত পুত্ৰ কন্যা উভয়ে সৃষ্টিকৰ্তাৰ একে উদ্দেশ্যে লৈয়েই জন্ম লৈছে। সেই কাৰণে পুত্ৰ-কন্যা নিৰ্ব্বিশেষে প্ৰতিপালনৰ কাৰণে পিতা-মাতা ঈশ্বৰৰ ওচৰত দায়ী।"

যৌৱনকালৰ প্ৰলোভনৰ পৰা আত্মৰক্ষা কৰা বিষম সমস্যা। যৌৱনত অঙ্গপ্ৰত্যঙ্গাদি আৰু মানসিক বৃত্তিবিলাক উত্তেজিত হয়; মনোবৃত্তিয়ে তেতিয়া পূৰ্ণ কাৰ্যক্ষম শক্তি বাঞ্ছিত ৰূপ ৰাশিত মন বিয়াকুল কৰি চিত্ত-চাঞ্চল্য উপস্থিত কৰায়; সেই কাৰণেই তেওঁলোকৰ মনত কোনো স্থায়ীভাবে ঠাই নেপায়। পৰিবৰ্দ্ধন আৰু পৰিৱৰ্তনৰ আঘাত সহ্য কৰা ডেকা-গাভৰুৰ পক্ষে বৰ কষ্টসাধ্য। এই সময়ত পিতৃ-মাতৃ অভিভাৱকৰ কাম আৰম্ভ হয়। তেখেতসকলে সাৱধান হৈ যুক্তি আৰু সহিষ্ণুতাৰে ডেকা-গাভৰুক সংসাৰ শিক্ষাৰ উপযোগী কৰি তুলিব লাগে। সংসাৰ-জ্ঞানশূন্য ডেকা-গাভৰুৰ মহৎ পৰিৱৰ্তন হয় যৌৱনত। কথাই কথাই হাঁহি-খিকিন্দালি এৰি ডেকা-গাভৰুৰ মনত হঠাতে যেন কোনোবাই গম্ভীৰ্য্যৰ আঁৰ কাপোৰ আঁৰি দিয়ে।

ছোৱালীয়া কালত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে জানিছিল ঘৰ আৰু বিদ্যা অৰ্জ্জন; যৌৱনত তেওঁলোকৰ সন্মুখত বিশাল সংসাৰ। ছোৱালীয়া অৱস্থাত চিনিছিল—আত্মীয় স্বজন; এতিয়া সংসাৰক চিনিবলৈ বাট বুলিছে। তেতিয়া পুথিগত বিদ্যা আৰ্জ্জিছিল; এতিয়া শিকিব প্ৰেম, খ্যাতি, যশ। তেতিয়া ভাবিছিল পিতা, মাতা, আত্মীয়-স্বজন সকলো আছে, এতিয়া দেখিব সকলো আছে যদিও একো নাই। তোমালোকে আগেয়ে জানিছিলা পুণ্যসৰোবৰৰ পুষ্পমালা, এতিয়া দেখিছা প্ৰেম-ব্ৰতৰ গম্ভীৰ তৰঙ্গ। আগেয়ে আয়েৰাৰ কোলাতে মূৰ গুঁজি আয়েৰাৰ

আদৰ স্নেহতে পৰিতুষ্ট হৈছিলা—এতিয়া হৃদয় পৰৰ স্নেহৰ কাৰণে আকুল, পৰৰ আদৰৰ কাৰণে লালায়িত। আগেয়ে ভাল পাইছিলা হিতোপদেশৰ কিতাপ পঢ়ি, এতিয়া মেঘদূত, শকুন্তলাহে তোমাক লাগে ভাল। আগেয়ে হৃদয়ৰ গতি আছিল, প্ৰাণৰ বাসনা আছিল—সৎ শিক্ষাত শিক্ষিত হোৱা, ডাঙৰ উপাধি লোৱা; এতিয়া সেইবোৰ ঠাইত বাসনা হৈছে কেনেকৈ পৰক আত্মসমৰ্পণ কৰা, কি কৰিলে ভালপোৱা পাবা, কি কৰিলে দয়া পাবা—স্নেহ পাবা। আগতে আছিল হৃদয় কুঁৱলীৰে সমাচ্ছন্ন, এতিয়া হৈছে নন্দনকানন। কিমান প্ৰেমৰ ফুল ফুটিছে, হৃদয়ৰ মৰুভূমিত দয়াৰ নিজৰা বৈছে। আশাৰ প্ৰলোভনত পদে পদে ডেকা-গাভৰুৱে কত মোহিনী মন্ত্ৰ উচ্চাৰিছে—বৃত্তিসমূহ হৃদয় কন্দৰত সমুদিত হৈ পৰস্পৰ পৰস্পৰৰ ফালে আকৃষ্ট কৰিছে। ইমান প্ৰলোভন, ইমান আকৰ্ষণ সহ্য কৰি অভীষ্ট বাটত জীৱনৰ গতি পৰিবৰ্ত্তন কৰা সামান্য কথা নহয়। যি বিলাক প্ৰলোভনত মহা মহা ঋষি মুনি সকলেও বহুকালৰ আৰ্জ্জিত তপস্যাকো জলাঞ্জলি দিবলৈ বাধ্য হৈছিল—কত মহাপণ্ডিত কতনা শিক্ষাত শিক্ষিত হৈয়ো শেষ বয়সত প্ৰলোভনত পৰি নিজৰ সৰ্বনাশ কৰিছে; সেই বিলাক প্ৰলোভনৰ পৰা অব্যাহতি পোৱা বিষম কথা। যি সকলে সংসাৰৰ জটিল পন্থা পৰিহাৰ কৰি যৌৱনৰ অসাৰ প্ৰলোভন তুচ্ছ জ্ঞান কৰিব পাৰে, তেওঁলোকেই সংসাৰক স্বৰ্গ কৰি তোলে। কিন্তু এই প্ৰলোভনৰ পৰা তোমালোক আঁতৰি থাকিবই লাগিব, তাৰ কাৰণে উপযুক্ত শিক্ষাৰ ব্যৱস্থা হব লাগিব আৰু এই শিক্ষা দিব লাগিব তোমালোকে—শিক্ষিত মাতৃয়ে; তোমালোকে এটি জাতি গঢ়ি তুলিবলৈ বহুত কষ্ট স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। মাতৃ তোমালোক তোমালোকে নোৱাৰা একো নাই। লাগে মাথোন শিক্ষা, লাগে মাথোন সহিষ্ণুতা, মনৰ বল।

ডেকা-গাভৰুৰ এই জীৱনৰ সন্ধিস্থলত পিতা-মাতা অভিভাবকৰ

দৃষ্টি তীক্ষ্ণ হোৱা উচিত। সৎ শিক্ষাৰে শিক্ষিত কৰিলে চৰিত্ৰগত দোষ পৰিলক্ষিত নহয়। সন্তানৰ চৰিত্ৰগত দোষৰ প্ৰধান কাৰণ হৈছে অভিভাবকৰ তাচ্ছিল্য। তেওঁলোকে সন্তানক কেনে শিক্ষা দিব লাগে, কোন কোন নীতি আৰু কি শিক্ষা দিয়া আৱশ্যক, তেওঁলোকেই সেইটো নেজানে অথবা তাচ্ছিল্য বা এলাহত সেইবিলাক কাৰ্য্যত পৰিণত কৰিবলৈ নিবিচাৰে। পিতা-মাতাৰ জনা আৱশ্যক—সন্তানেই ভবিষ্যত আশাৰ অঙ্কুৰ—জাতিৰ প্ৰধান হোতা। সন্তানক সৎ শিক্ষাত শিক্ষিত কৰিলে কেৱল সন্তানেই যে সুখী হব সেইটো নহয়, পিতা-মাতা, সমাজ দেশ সকলো সুখী হব।

আমাৰ দেশত, বিশেষকৈ আমাৰ অসমত পিতাই সন্তানক আহাৰ পৰিচ্ছদ আৰু শিক্ষালয়লৈ পঠিয়ায়েই সন্তানৰ প্ৰতি নিজৰ কৰ্ত্তব্য যথেষ্ট সম্পাদন কৰিছোঁ বুলি ভাবে। মাকেও পুত্ৰ-কন্যাক গৰ্ভ ধাৰণ আৰু ছোৱালীয়া অৱস্থালৈকে লালন পালন কৰিয়েই নিশ্চিত হয়; কিন্তু তেওঁলোকে নেজানে যে তেওঁলোকৰ শিক্ষাস্ৰোত সন্তানৰ প্ৰতি আমৰণ প্ৰভাহিত হব লাগে।

যৌৱনত অন্যান্য প্ৰবৃত্তিতকৈ কাম-প্ৰবৃত্তি বৃদ্ধি পায় আৰু ডেকা-গাভৰুৱে ইন্দ্ৰিয়ৰ বশীভূত হৈ মহা অনিষ্ট সাধন কৰে। অন্যান্য ইন্দ্ৰিয় সমূহতকৈ কাম প্ৰবৃত্তি দমনেই যৌৱন কালৰ প্ৰধানতম শিক্ষা। সংসাৰ প্ৰৱেশৰ সময় যৌৱন—আৰু এই যৌৱনতেই আৰ্জ্জি লব লাগিব সংসাৰৰ উপযোগী শিক্ষা। সংসাৰৰ শিক্ষা কি তাক নেজানিলে নচলিব—আৰু সংসাৰত উপভোগো কৰিব নোৱাৰি। বিয়া-বাৰু কৰোৱাৰ আগতেই এই শিক্ষাৰ প্ৰয়োজন। পিতৃ-মাতৃৰ প্ৰতি ভক্তি, ব্যৱহাৰ, আত্মীয় স্বজনৰ লগত মিলা-প্ৰীতি; কেনেকৈ সংসাৰ চলাব লাগে, কি কৰিলে সংসাৰত কষ্ট নহয়, পৰিবাৰবৰ্গৰ লগত কেনে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে, অৰ্থ-আৰ্জ্জন আৰু তাৰ পৰিমিত ব্যয়, ধৰ্মালোচনা,

গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান, পাৰিবাৰিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান আৰু কৰ্তৃত্ব আদিৰ নামেই সংসাৰ শিক্ষা। এটা কথা চাবা- অনভিজ্ঞ ডেকা-গাভৰুৰ অপৰিণামদৰ্শিতাৰ ফলত সংসাৰত কেৱল দুখ-কষ্টহে সাৰ হয়। সৰুকালৰ ভাল আচৰণ আৰু শিক্ষাৰ সমাধান হব যৌৱনত। পিতা-মাতাই স্বৰ্গতকৈয়ো ওপৰত আৰু পূজনীয়; যাৰ অপৰিসীম কৃপাৰ বলতেই সুদুৰ্লভ মানুহ জীৱন লাভ কৰিছোঁহক, যাৰ অসীম ভাল-পোৱাৰ তেজবিন্দুক লৈ ভ্ৰূণৰ পৰা আৰম্ভ কৰি যৌৱন সীমাত পদাৰ্পণ কৰিছা, যাৰ কৃপাত অস্ফুট অৱস্থাৰ পৰা প্ৰগাঢ় জ্ঞান লাভ কৰিছা, তেওঁলোকৰ দৰে পূজনীয় আৰু কোনোবা আছেনে—হবনে? মানুহ মাত্ৰৰেই কৰ্ত্তব্য পিতা-মাতা যাতে সদায় সন্তুষ্ট চিত্তৰে বাৰ্দ্ধক্যত ধৰ্ম্মালোচনা কৰিব পাৰে, আহাৰ্য্য পৰিধেয় আন কোনো বিষয়েই অপূৰ্ণ নেথাকে তালৈ দৃষ্টি ৰাখিব লাগে। পিতৃ-মাতৃৰ ভক্তিৰ জ্বলন্ত উদাহৰণ সকলো জাতিৰ কাব্য ইতিহাসত বিদ্যমান।

সংসাৰখন বিচিত্ৰ ঠাই। অভিজ্ঞ কৰ্ত্তা আৰু গৃহিণী নহলে সুন্দৰৰূপে সংসাৰ যাত্ৰা নিৰ্ব্বাহ কৰিব নোৱাৰি। সংসাৰ কৰিবলৈ হ'লে প্ৰথমতে আৰ্জ্জনৰ প্ৰতি দৃষ্টি ৰখা কৰ্ত্তব্য। আৰ্জ্জন চাই ব্যয়ৰ হ্ৰাস বৃদ্ধি নকৰিলে, হয়তো কিছুদিনৰ পিছত নাড়ী শুকুৱাব লাগিব। মিতব্যয়িতা শিক্ষা আৰু আয়-ব্যয়ৰ হিচাব কৰি ভৱিষ্যতৰ প্ৰতি দৃষ্টি ৰাখি সংসাৰ পৰিচালনা কৰা উচিত। প্ৰত্যেকৰেই নিয়মিত অলপ অচৰপ সঞ্চয় কৰা আৱশ্যক। সঞ্চয়ী নহলে এনে অৱস্থাও আহিব পাৰে অৰ্থৰ অভাৱত সংসাৰত নানান বিপদ ঘটিব পাৰে। সংসাৰ ভঙাৰ আৰু এটি প্ৰধান কাৰণ হৈছে—দ্বন্দ্ব, কাজিয়া। যি সংসাৰত দ্বন্দ্ব মূৰ্ত্তিমান হৈ থাকে—সেই সংসাৰত সুখৰ আশা ক'ত? শান্তি সেই সংসাৰত থাকিব নোৱাৰে। আমাৰ শাস্ত্ৰতে আছে কলহত লক্ষ্মী চঞ্চলা হয়। ঘৰৰ মূল গৃহস্থ আৰু গৃহিণীৰ সদায় ভক্তি প্ৰদৰ্শন কৰা আৰু সকলোৰে প্ৰতি মৰম চেনেহ দেখুৱা কৰ্ত্তব্য। দাস-দাসীৰ প্ৰীতি

কু-ব্যৱহাৰ, কু-আচৰণ অনিষ্টকৰ। এনে কৰাৰ পৰা ভাল কাম পাব নোৱাৰি—ভাল ব্যৱহাৰ আৰু মৰমেৰে চলালে বেছি কাম আদায় কৰিব পাৰি। ইয়াৰ বাহিৰেও আৰু সকলোতকৈ আদৰ্শ-ধৰ্ম সত্যত নিৰ্ভৰ কৰি সংসাৰ চলালে শান্তিত দিন কটাব পাৰি।

মই কৈয়েই আহিছো যে বৈষয়িক জ্ঞানৰ বিশেষ আৱশ্যক। বৈষয়িক নানান জঞ্জাল নিজৰ ইচ্ছাৰ বিৰুদ্ধেও আহি পৰেহি। সেই কাৰণে সেই বিষয়ে জ্ঞানবো আৱশ্যক; নহলে অযথা অৰ্থ ব্যয়ৰ বাহিৰেও মনত শান্তি নেথাকে। স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ বিষয়েও জ্ঞানৰ আৱশ্যক। গৃহৰ স্বাস্থ্য-ৰক্ষা কৰিব পাৰিলে—পৰিবাৰবৰ্গৰ বেমাৰ আজাৰৰ আশঙ্কা দূৰ হয়।

কৰ্তৃত্ব কৰা বৰ দক্ষতাৰ কাম। সংসাৰৰ উন্নতি আৰু অৱনতি কৰ্তাৰ দক্ষতাৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে। সুখ, দুখ, সুকৃতি, দুষ্কৃতি অদৃষ্টৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিলেও তাৰ অনুষ্ঠান মানুহৰ সাধ্যায়ত্ত। পুৰুষত্ব অদৃষ্টৰ প্ৰিয়তম সন্তান, পুৰুষত্ব থাকিলে, চেষ্টা থাকিলে, ঐকান্তিক যত্ন আৰু আগ্ৰহ থাকিলে অদৃষ্টদেৱী নিশ্চয় প্ৰসন্না হব। উদ্যোগী পুৰুষ-নাৰীকেই ভাগ্যলক্ষ্মীয়ে আশ্ৰয় কৰে।

এতিয়া মুঠতে ডেকা-গাভৰুৰ উভয়ৰ কাৰণেই কিছু লিখিলোঁ—বিশেষকৈ তোমালোকৰ কাৰণে উপযোগী দুই এটি কথা উল্লেখ কৰি আজিৰ চিঠি সামৰিম। আজিৰ চিঠিত বৈজ্ঞানিক বা প্ৰজনন বা জন্মনিয়ন্ত্ৰণৰ কোনো কথা নথকাত বেয়া নেপাবা। এইখিনি আহিলাৰ সম্বল আগতে গোটাই লব লাগিব কাৰণেই ইয়াৰ ব্যাখ্যা।

সংসাৰত তোমালোকৰ জীৱন বাটত, সাংসাৰিক, পাৰিবাৰিক আৰু ব্যক্তিগত জীৱনৰ আহুকালৰ কথাও অলপ লিখা উচিত হব বুলি (বিশেষকৈ তোমালোকৰ কাৰণে) লিখিবলৈ বাধ্য হলোঁ। সাংসাৰিক আৰু পাৰিবাৰিক জীৱনত সম্পত্তি আদিয়েই প্ৰধান বিপদৰ উপলক্ষ্য। তোমালোকৰ নিজস্ব সম্পত্তিক, ফাঁকি দি আত্মসাৎ

কৰিবৰ কাৰণে বহুতৰো চকু থিৰ হৈ থাকে, আনকি সময় বিশেষত নিজৰ স্বামীৰো। এইবিলাক বিষয় ইয়াত অবান্তৰ বুলি ভাবি বিশেষ আৰু একো নিলিখোঁ, মাত্র তোমালোকৰ ব্যক্তিগত বিপদৰ দুই এটি কথাৰহে উল্লেখ কৰিম। তোমালোকৰ ব্যক্তিগত বিপদৰ কাৰণে কুমাৰী কালৰে পৰা যৌৱনৰ আগভাগলৈকে অতি সাৱধানে চলা উচিত—যদিও কুমাৰী আৰু যৌৱন অৱস্থাতে তোমালোকৰ দেখা-শুনাৰ ভাৰ অভিভাৱকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সংসাৰচক্ৰত ঘূৰি-মেলি ফুৰা। এই সময়ত প্ৰবৃত্তি সজাগ হয়, শৰীৰৰ পৰিবৰ্ত্তন আৰম্ভ হয়, শৰীৰ আৰু মনৰ চঞ্চলতা বাঢ়ে; কিন্তু এই সময়ত তোমালোকে সংসাৰ চিনি নোপোৱা—সংসাৰত কি বিপদৰ ধুমুহা তাক নুবুজা—এই জন আৰু নজনাৰ পোহৰ আৰু এন্ধাৰৰ সন্ধি অৱস্থাতেই বিপদৰ সম্ভাৱনা বেছি। এই সময়তে অভিভাৱকৰো প্ৰকৃত কাম আৰম্ভ হয়, আৰু নিজৰ ছোৱালী, ভনীক ভৱিষ্যত জীৱনৰ মলিনতাই স্পৰ্শ নকৰাকৈ ৰখাৰ কাৰণে যথেষ্ট উদ্বেগ আৰু পৰিশ্ৰম কৰিব লাগে। পিতাতকৈ মাতৃৰ কৰ্ত্তব্য আৰু দায়িত্ব সহস্ৰগুণে বেছি, কাৰণ পিতা সদায় বাহিৰত থাকে। ঘৰলৈ কোন কি আহিছে, কোন কেনেকৈ মিলা-মিছা কৰিছে—এইবিলাক গৃহস্বামীৰ চকুত পৰাৰ কথা নহয়; ই গৃহিণীৰ কৰ্ত্তব্য। এনে ক্ষেত্ৰত বাহিৰৰ মানুহৰ পৰা বিপদ হোৱাতকৈ বেছি ক্ষেত্ৰত আত্মীয়ৰ পৰা হোৱাহে সম্ভৱ। গৃহিণী দৃঢ় আৰু সতৰ্ক হলে এনে বিপদৰ সম্ভাৱনা কম। আগেয়ে আমাৰ দেশত কন্যা বয়স্থা হলেই মাকৰ লগত শুভ, কিন্তু আজি কুৰি শতিকাৰ সভ্যতাৰ হেতু কন্যা অকলে শুব—প্ৰৌঢ় স্বামী আৰু গৃহিণী একেলগে শুব। কন্যাৰ হিত-চিন্তা আৰু হিত-কামনাৰ কাৰণেও তেওঁলোকে পৰস্পৰে পৰস্পৰৰ সঙ্গসুখ পৰিহাৰ কৰিব নোৱাৰে, অথচ কন্যাৰ বয়স হৈছে—নানান অসুবিধাত বিবাহ আদিৰ বন্দোবস্ত হোৱা নাই! এনে অৱস্থাত বিবাহ-বঞ্চিতা গাভৰুৰ মনত কি অৱস্থা হব। পাৰিবাৰিক অৱস্থাৰ এই বিন্ধাইদি পাপ প্ৰৱেশৰ সূত্ৰপাত

হয় বিশেষ ক্ষেত্ৰত। আচল কথা—আজি-কালিৰ দিনত যি সময়ত কুমাৰী সকলৰ ৰক্ষাৰ ব্যৱস্থা সকলোতকৈ বেছি প্ৰয়োজন, সেই সময়তে তেওঁলোক থাকে সকলোতকৈ অৰক্ষিত আৰু অসহায় অৱস্থাত ; আৰু সমাজো এনে ক্ষণতে অমনোযোগী আৰু অসাৱধান। বহুত অভিভাৱকে অদূৰদৰ্শিতা আৰু বুদ্ধিহীনতাৰ পৰিচয় দি উদ্ভিন্ন-যৌৱনা কুমাৰীক উগ্ৰ প্ৰণয়োন্মাদক চিনেমা, থিয়েটাৰ দেখুৱায়। এবাৰ ভাবিও নেচায় যে অপৰিণত মস্তিষ্ক আৰু মনৰ ওপৰত ইয়াৰ কি ক্ৰিয়া হ'ব পাৰে আৰু ইয়াত কুমাৰীৰ প্ৰবৃত্তি কোন ফালে ঢাল খাব পাৰে! ৰাতি প্ৰণয়াত্মক ছবি চাই ঘৰলৈ উলটি বিবাহ-বঞ্চিতা প্ৰাপ্ত-যৌৱনা গাভৰুৰ নিঃসঙ্গ শয্যাত শুই মানসিক অৱস্থা কি হ'ব পাৰে এবাৰ ভাবি চালে, এনে কাম কেতিয়াও নকৰে। এনে অৱস্থাত পৰিণত বয়সৰ মানুহৰেই ইয়াৰ ক্ৰিয়া চম্ভালিবৰ কাৰণে যথেষ্ট চেষ্টা আৰু প্ৰয়োজনৰ আৱশ্যক হয়। সেই কাৰণে অপৰিমিত বয়সৰ গাভৰুক এই অনিষ্টকৰ প্ৰভাৱৰ মাজত এৰি দিয়াই বিপদৰ সূচনা। আৰু বহুত কথা লিখি তোমাৰ সময়ৰ অপব্যৱহাৰ কৰিবৰ ইচ্ছা নাই। এনেয়ে আজিৰ চিঠিত উপদেশ নীতি আদিৰে কাগজৰ পাত ভৰালোঁ। কিন্তু মনত ৰাখিবা সমাজ আৰু ৰাজনীতি ক্ষেত্ৰতো সামাজিক শিষ্টাচাৰেই নাৰীৰ ৰক্ষাৰ প্ৰধান উপায়।

তেনেহলে এষাৰ কথাত তোমাক সকলো বুজাই দিব লাগিলে হ'ব—বাল্যকালৰ পৰাই চৰিত্ৰ গঠন। চৰিত্ৰ নহলে জীৱন হয়—দুখময়, দাৰিদ্ৰ্যময় আৰু চিৰৰোগী। চৰিত্ৰৰ বলতেই ঋষি মুনিৰ ইমান নাম, ইমান সন্মান। সামান্য ঘৰুৱাহি কাম একোটাতো তোমাৰ মহৎ চৰিত্ৰ ফুটি উঠে। যি সকল চৰিত্ৰবান আৰু চৰিত্ৰৱতী, তেওঁলোকে হেলাৰঙে সংসাৰত আদৰ্শভাৱে চলিব পাৰে।

বেছি লিখিলোঁ। তুমি ভাবিছা—ককাইদেউক লেকাম দিবলগীয়া হ'ল। গতিকে এৰোঁ।

ইতি—
তোমাৰ ককাইদেউ

৩

ইলা ভনীটি মোৰ,

তুমি মোক ঠাট্টা কৰিছা— ! লিখিছা তোমাক যি আহিলাপাতি লাগে দিব পৰা নাই, মাত্র তোমালৈ সমাজ, সংস্কৃতি বিকাশৰ প্ৰেৰণাৰ আগকথা কিছু লিখিয়েই পাল মাৰিছোঁ। কিন্তু কিয় নোচোৱা ভাবি, আজি সমাজ, সংস্কৃতি নোহোৱা হলে তোমাৰ এই বিবাহ, প্ৰেম ক'ত পৰি ৰ'লহেঁতেন। তোমালোক ডেকা-গাভৰুৰ দল, সকলো দেশৰ, সকলো জাতিৰ, সম্প্রদায়ৰ যুৱক-যুৱতী এক। তোমালোকৰ নামো একেই, ধৰ্মও একেই। সেই কাৰণে আজি কালি নামাকৰণৰ দিনত তোমালোকক নিখিল বিশ্বৰ যৌৱনকে বোলা হওক, কি বোলা !

তোমালোক এতিয়া বতাহৰ আগতে উৰা। ফুলে ফুলে সিঁচৰিত হৈ আছে তোমালোকৰ বাট, ৰঙ- ভৰে আৱৰা আছে আকাশ, গোন্ধতে আমোল-মোল তাৰ সমীৰণ, কল্পনাত শিহঁৰি উঠে তাৰ প্ৰতিটি মুহূৰ্ত্ত। মৌ-মাখিৰ ভৰিৰ শব্দত যেনেকৈ ফুলৰ পাপৰিবিলাক কঁপি উঠে, সুৰৰ স্পন্দনত চেতাৰৰ তাঁৰে তাঁৰে মূৰ্চ্ছ'না উঠে—ই যেন সেই প্ৰকাৰৰ এটি শিহঁৰণ—যিটো কেৱল অনুভৱ কৰা যায়—কিন্তু ভাষাৰে প্ৰকাশ কৰিব নোৱাৰি। তোমালোক এতিয়া এই ৰাজ্যত—তুমি কেনেকৈ বুজিবা, এই আগৰ দুখন চিঠিৰ অৰ্থ ? এই মূহূৰ্ত্তত সাঁচিথোৱা, আৰু কেই বছৰৰ মানৰ পিছত নিজেই বুজিবা—। এতিয়াই কিয় মই তোমাক এইবিলাক লিখি ফাগুণৰ ফুলবনত হঠাতে জেঠৰ উত্তপ্ত বতাহ বোৱাব খুজিছোঁ !

মনৰ মাজত যেতিয়া মানুহৰ কাৰো প্ৰতি কোনো এটা প্ৰৱল

আকৰ্ষণ জাগি উঠে, তেতিয়া মানুহে যে মাথোন বাধ্য হৈ তাৰ ওচৰত আত্মসমৰ্পণ কৰে এনে নহয়; তেওঁৰ তাত আত্মসমৰ্পণ কৰিবলৈ ভালো লাগে। তেতিয়া সেই সম্বন্ধে কোনো বিচাৰ কৰিব নোৱাৰা হয়, নিজক সঁপি দিয়েই ভাবে যেন তেঁৱেই তেওঁৰ একমাত্ৰ সম্বল।

তোমালোকৰ মনত এনেকুৱা বহু কথাই আছে যাৰ অস্পষ্টতাই তাৰ স্পষ্টতা আৰু তোমালোকে সেই দেখিয়েই কোৱা বুকু ফাটি গলেও মুখ ফাটি কথা নোলায়। আজি সেই বিষয়েই তোমালৈ লিখিবলৈ ওলাইছোঁ, যদিও আগতেই এই বিষয়ে বহুতো লিখিছোঁ, তথাপি আকৌ কিয় লিখিছোঁ জানানে? লিখিছোঁ; এতিয়া তুমি সংসাৰত সোমালা,—এতিয়াহে তুমি মোৰ কথাবিলাকৰ তাৎপৰ্য্য বিচাৰ কৰিব পাৰিবা—আৰু তেতিয়াহে তোমাৰ প্ৰণয় ফুলো নোৰেলিব—মৰহি নেযাব সকলো পাহি। মুখৰ হাঁহি, মনৰ সজীৱতা, প্ৰফুল্লতা কোনেও হৰি নিব নোৱাৰিব।

তুমি হয়তো দিনে দিনে উপলব্ধি কৰিবালৈ ধৰিছা যে—লতাই যেনেকৈ সুকুমাৰ পত্ৰৰ দলত পুষ্পাভৰণেৰে সজ্জিত হয় আৰু তাৰ ৰূপে আহ্বান কৰে পখিলাক, তাৰ মধুৱে আমন্ত্ৰণ কৰে মৌমাখিক, তেনেকৈ নাৰীয়েও তাৰ যৌৱনৰ বহিঃসম্পদ আৰু অন্তৰৰ মনোহাৰিতাৰে আমন্ত্ৰণ কৰে পুৰুষক, পুৰুষৰ ডোকা যেন নৱপল্লৱিকাৰ হিমবিন্দুত লাগি থমকি যায়। তেনেকৈয়ে তাক আশ্ৰয় দি, নিত্যমধুৰস পান কৰি, নিজৰ ৰূপ আৰু যৌৱনেৰে তাক শৃঙ্খলিত কৰি ৰাখি নাৰীয়ে পায় তাৰ সাৰ্থকতা; শুনিবলৈ পায়, তেওঁৰ কাণৰ কাষত ঝঙ্কৃত হৈ উঠা তেওঁৰ বন্দী ভূপতিৰ চাটুকথা, তেওঁৰ বিজয় যাত্ৰাৰ সফলতাত আৰু সন্তোষত তেওঁ দেহে মনে অনুভৱ কৰে তেওঁৰ পূৰ্ণতা, তেওঁৰ সাৰ্থকতা। ঠিক এই সময়ত তুমি বাৰু মনে প্ৰাণে তাকেই অনুভৱ কৰা নাইনে?

পুৰুষ নিজৰ পৌৰুষ, বিদ্যা, বল, সৌন্দৰ্য্য আদিৰ ঐশ্বৰ্য্য লৈ

আপোন মুগ্ধ; তাক তোমালোকে কাঢ়ি লোৱা তোমালোকৰ আপোন অস্ত্ৰেৰে। পুৰুষৰ এই সকলো ঐশ্বৰ্য্য, কৰ্মক্ষেত্ৰ থকা স্বত্বেও তেওঁ নিজক আপোনমনে বিলাই দিয়ে অৰ্ঘ্য কৰি—নাৰীৰ প্ৰেমৰ ওচৰত। বিধাতায়ো ইয়াতেহে দিলে পুৰুষৰ দুৰ্বলতা। নাৰীৰ ওচৰত আবদ্ধ হৈ থাকিবৰ বাবে যি এটি স্বাভাৱিক প্ৰবৃত্তি আছে পুৰুষৰ প্ৰাণৰ মাজত, তাক লৈয়েই প্ৰজাপতিয়ে সৃষ্টিৰ কাম চলাই যাব লাগিছে। এইটো আছে বুলিয়ে মহাশক্তিবান পুৰুষ, যি সিংহৰ মুখত হাত ভৰাই তাৰ মুখ থন ফালিব পাৰে, তেওঁও লুটি খাই পৰে নাৰীৰ মৃদু ভৰ্ৎসনাত তেওঁ বন্দী হয় অনায়াসে নাৰীৰ হৃদয়ৰ মাজত—তেওঁৰ সুকোমল বাহুবন্ধনত। পুৰুষৰ মাজত এই দুৰ্বলতা আছে বুলিয়েই পুৰুষে নাৰীক লৈ পাতি ফুৰিছে সংসাৰ।

নাৰীয়ে নিজৰ স্বাভাৱিক প্ৰবৃত্তিৰ হেতু বিচাৰে পুৰুষক বান্ধিবলৈ। পুৰুষক লৈয়েইহে নাৰীৰ সকলো পৰিসমাপ্তি। ভালপোৱাৰ দ্বাৰা পুৰুষক বন্দী কৰাৰ অধিকাৰ নাৰীৰ—ই নাৰী প্ৰকৃতিৰ স্বাভাৱিক বৃত্তি। নহয় জানো বাৰু? তোমাৰ এই বিষয়ে কি কবলৈ আছে?

বাৰু, এতিয়াতো আৰু আগৰ নিচিনা লাজ নাই মোৰ আগত সকলো কথা খৰচি মাৰি কবলৈ,—কোৱাচোন বাৰু—নাৰীয়ে স্বাধীনতা বিচাৰেনে, পছন্দমত 'দৰা' বিচাৰে? অৱশ্যে আমাৰ দেশত এনে অৱস্থা আহি দেখা দিছেহি; —সʼৰাবিলাকৰ এনে অৱস্থা হৈছে, ঘঁহি-পিহি নললে ভদ্ৰ সমাজত উলিয়াব নোৱাৰি—কি কোৱা?

কিন্তু স্বাভাৱিক বৃত্তিয়েই জানো আমাৰ সকলো? সেই স্বাভাৱিক বৃত্তিও উপযুক্ত পৰিচালনাৰ অভাৱত অকামিলা হৈ পৰিব পাৰে; আৰু এই পৰিচালনাৰ বাবেই লাগে প্ৰেম হেন মহা অমৃতৰ ধাৰা প্লবিবলৈও শিক্ষা। কিন্তু এই শিক্ষা আমাৰ ডেকা-গাভৰুৰ

কেইজনৰ আছে ? তুমি হয়তো অন্তৰে অন্তৰে এটা কথা উপলব্ধি কৰিবা—যে আমাৰ ছোৱালীয়ে মুখতে স্বাধীনতা বা স্বৰাজ বিচৰাৰ অন্তৰালতো আসজ্ঞান স্তৰত থাকে উপযুক্ত বা পছন্দমতে স্বামী বা দৰা পোৱাৰ এটি তীব্ৰতম আকাঙ্ক্ষা। এই আকাঙ্ক্ষা কোনেও মুই নকৰিব, অথচ এই স্বামী লাভৰ পিছৰ অৱস্থাৰ বাবে শতকৰা কেই গৰাকী গাভৰু প্ৰস্তুত ?

কেইবছৰ মান আগতে ডাঃ কেথেৰিন ডেভিছে এহেজাৰ শিক্ষিতা বিবাহিতা গাভৰুক প্ৰশ্ন কৰিছিল, "আপোনালোকে বিবাহৰ আগতে আপোনালোকৰ অইনবিলাক সম্বন্ধে বাদ দি যৌন জ্ঞানৰ বিষয় কিবা জানিছিলনে—আৰু এতিয়া তাত তৃপ্তি পাইছেনে?" ইয়াৰ উত্তৰ দিছিল ৯১২ গৰাকীয়ে। তাৰ ভিতৰত ৫৫৮% গৰাকীয়েহে মাত্ৰ উত্তৰ দিলে, "হয়, পাইছোঁ বুলি। তাৰো ভিতৰত ডাঃ ডেভিছে কয়, এই "হয়" দিয়া সকলৰ ভিতৰতো এটি ক্ষীণ উপদেশৰ আৱশ্যক দেখা গৈছে। বেছি ভাগেই লৈঙ্গিক জ্ঞান কাৰ্য্য, শৰীৰ ব্যৱচ্ছেদ, শৰীৰ বিজ্ঞান, সম্প্ৰয়োগৰ সংখ্যা বিষয়, মানুহৰ স্বভাৱ, সংসাৰ জ্ঞান একেবাৰেই নেজানে। এই কথা—ইমান উন্নত দেশত, য'ত এই বিষয়ে ইমান সাহিত্য, সভা-সমিতি আছে—তাতেই এনে অৱস্থা হয়, তেন্তে আমাৰ নিচিনা দুখীয়া দেশত কি ভয়াবহ কথা হৈছে—তালৈ ভাবি চালে চকুৰ পানী নোলাবনে তোমাৰ।

এইবিলাকৰ উপায় কি ? উপায় হৈছে শিক্ষা, আৰু শিক্ষা দিব লাগিব মাতৃয়ে নিজে, নিজৰ কন্যাৰ কল্যাণৰ অৰ্থে। যেতিয়ালৈকে ছোৱালীৰ মাকসকলে কোনো উন্নতৰ উপায়ৰ দাবী নকৰাকৈ সন্তুষ্ট থাকিব, তেতিয়ালৈকে ছোৱালীবিলাকৰ শিক্ষা নহব আৰু অতৃপ্ত মনোবাসনা লৈ দুৰ্ঘোৰ অশান্তিৰ মাজেদি সংসাৰ যাত্ৰা আৰম্ভ আৰু শেষো কৰিব লাগিব।

প্ৰেমকলা শিকিব পাৰি আচল অভিজ্ঞতাৰ পৰা। এই প্ৰেমকলা, ভালপোৱা নিশিকিলে—ভালপোৱাৰ মৃত্যু হয় বিবাহৰ লগে লগে ; আৰু বিয়াৰ পিচত যিটো থাকে সি প্ৰেম নহয়—হয় তাৰ নিষ্ঠুৰ প্ৰতিক্ৰিয়া।

কিন্তু আমাৰ সামাজিক নিয়মাদিৰ কাৰণে এই অভিজ্ঞতা আমাৰ ছোৱালীবোৰে পোৱা টান। প্ৰত্যেক কাৰণত হোৱা দোষৰ কথা উল্লেখ নকৰিলেও দেখা যায় যে গাভৰুৱে নানান ৰকম কুসংস্কাৰ আৰু মিছা ভয় লৈ বিয়া সোমাব বা কৰাব লগা হয়। কিন্তু তেওঁলোকে মনতে অহঙ্কাৰেৰে পৰিপূৰ্ণ হৈ এইবিষয়ে সকলো কথা জানেবুলি ভাবে। এনে অৱস্থা বোধকৰোঁ তোমাৰো চকুত নপৰাকৈ থকা নাই যে উপযুক্তৰূপে শিক্ষিত হলেও, বৰ্তমানত গাভৰুৱে বহুত অসুবিধাৰ মাজতহে বিয়াত বহে। সেই কাৰণেই বিবাহৰ কেইবছৰ মানৰ পিছতহে গাভৰুৱে নিজৰ লৈঙ্গিক আৱশ্যকতা আৰু সেই-বিলাক পুৰুষে চৰিতাৰ্থ কৰিব পৰা কথাটো ভালদৰে বুজে। বিবাহিত পূৰ্ণ উপযুক্ততাৰ ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক আৱশ্যকতাৰ বিশদভাৱে বুজিব নোৱাৰা গতিকে দাম্পত্য-বিচ্ছেদৰ বিপদ বেছি হয়।

আমাৰ সমাজৰ প্ৰচলিত নিয়ম হৈছে বিবাহৰ সুবিধা আৰু বন্ধনবোৰত দীক্ষিত স্বামীয়ে নিজৰ স্ত্ৰীক আৰু স্ত্ৰীৰ বিষয়ে জানিবলগীয়া যিবোৰ কথা সেইবোৰ স্বামীৰ অনভিপ্ৰেত। স্বামীৰ জ্ঞান, কৌশল আৰু চিন্তাশীলতাৰ দ্বাৰাই উপকৃত হলে প্ৰেমকলাৰ প্ৰতি উপযুক্ততাৰ অভাৱে কোনো অপকাৰ কৰিব নোৱাৰে। কিন্তু কথা কলে কি হব। সচৰাচৰ আমি কি দেখিছোঁ বা দেখি আহিছোঁ ? বেছি ভাগ পুৰুষৰ বিবাহৰ আগতে নাৰীৰ সম্বন্ধে জ্ঞান একো নাই—আৰু কাৰোবাৰ যি কিঞ্চিত আছে সি হয় বেশ্যালয়ত আৰব্ধ, নহয় বহুতৰ লৈঙ্গিক অভিজ্ঞতা হস্তমৈথুন আৰু আন আন প্ৰণয়াত্মক প্ৰকাশতেই (Flirting) আৰব্ধ। কিন্তু ইয়াৰ ভিতৰতো আবেগপ্ৰৱণ

আৰু বুধিয়ক স্বভাৱৰ মানুহৰ শিক্ষা যেনেকুৱা হওক বা নহওক লাগে তেওঁলোকে নাৰীৰ প্ৰেম বা লৈঙ্গিক জীৱনত শিক্ষাৰ স্থান লোৱা অজ্ঞানতা আৰু কুসংস্কাৰেৰে প্ৰেমকলাৰ আগত বিধি পথালি দিয়া আপোদবোৰ ধৈৰ্য্য আৰু বিবেচনাৰ দ্বাৰাই অতিক্ৰম কৰিব পাৰে। কিন্তু সেইবুলি কব নোৱাৰি যে দুই দল পুৰুষেই এই কামৰ কাৰণে উপযুক্ত। আনকি ভাল অৱস্থাৰ মাজতো বেশ্যাৰ পৰা লাভ কৰা শিক্ষা আৰু অভিজ্ঞতাৰে পুৰুষেও নিজৰ শ্ৰেণীৰ লৈঙ্গিক অভিজ্ঞতা নাৰীৰ ওপৰ চাপিবৰ উপযুক্ত স্থান কেতিয়াবাহে পায়। ফলস্বৰূপে ভুলভাৱে গ্ৰহণ কৰা এই প্ৰকাৰ কাৰ্য্যৰ মাজত পুৰুষ কিং কৰ্ত্তব্য বিমোৰ হৈ পৰে। এহাতেদি তেওঁ তেওঁৰ স্ত্ৰীক বেশ্যা বুলি ভাৱে নাইবা এই বিষয়ে নাৰীয়ে একো নজনাত সেই বিষয়ত নাৰীক শিক্ষিতা কৰিবলৈ যাওঁতে কেতিয়াবা ভুলতো পেলাব পাৰে বা মনত অশান্তি দিব পাৰে। আনহাতেদি নিজৰ স্ত্ৰীৰ পৱিত্ৰতা আৰু সন্মানৰ কথা বুজি তেওঁক পুৰুষে জনা নাৰীৰ পৰা বেলেগ শ্ৰেণীত থয় আৰু যথেষ্ট সন্মানৰ দ্বাৰাই স্ত্ৰীৰ ওচৰ চাপোতে, তেওঁক লৈঙ্গিক অৱস্থালৈ আনিবলৈ বা সন্তুষ্ট কৰিবলৈ অপাৰগ হব পাৰে। এই দুই বিধৰ ভিতৰত কোন বিধ বেচি দুৰ্কপলীয়া কোৱা টান—ফল স্বৰূপটো তোমাকে ভাবি লবলৈ দিলোঁ!

সিদিনা মহাদেৱ সভ্যৰ এটি অধিবেশনত পণ্ডিত-প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰীয়াই কৈছিল—"আমি স্বাভাৱিক প্ৰবৃত্তিৰ পৰা বুজা দৰে প্ৰেম is the most melodious of harmonies—নাৰী সম্ভোগৰ এটি সুৰুচিপূৰ্ণ যন্ত্ৰ। ইয়াৰ কঁপি উঠা তাঁৰবোৰ জনা, ইয়াৰ অনুমান (Pose), ইয়াৰ আলসুৱা চাবি কাঠি (Tunid) পৰিবৰ্ত্তনশীল আৰু খামখেয়ালিপূৰ্ণ আঙ্গুলিৰ চাৰবোৰ অধ্যয়ন কৰা আৱশ্যক। পুৰুষে নাৰী কি নজনাকৈয়ে বিয়া কৰায়—আৰু এনে কৰে তেওঁলোকে নাৰী আৰু প্ৰেমৰ গভীৰ অজ্ঞতাৰ মাজত, সেই

কাৰণেই আজি ইমান বিলৈ নোহোৱা হৈছে।" এই প্ৰসঙ্গত ডাঃ কেথেৰিন ডেভিছৰ গৱেষণা আৰু পৰীক্ষ'ৰ ফলত পোৱা এটি মতামতলৈ আঙুলিয়াওঁ আৰু তাৰ লগত আমাৰ পণ্ডিত-প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰীয়াৰ কথাখিনি মিলাই চোৱা। ডাঃ ডেভিছে কৈছে, "যেতিয়া তেওঁ বিবাহিত গাভৰুক সুখী আৰু অসুখী দুটা ভাগত ভাগ কৰে—তেতিয়া তেওঁ দেখিলে যে বিবাহ সমন্ধক আকৰ্ষণীয় বুলি ভবা সুখী দলটো অসুখীতকৈ দুগুণে বেছি।" তেখেতে আৰু এটি বৰ বহুমূলীয়া কথা কৈছে; যি মুহূৰ্ত্তত পুৰুষক নোহোৱাকৈয়ে সঙ্গমকাৰ্য্য সমাধাৰ আৱশ্যকীয় ব্যৱস্থা কৰে তেতিয়াই তেওঁ সকলো স্বত্ব লাভ কৰে আৰু তেতিয়াই গোটেই জীৱনৰ কথা মীমাংসা কৰে। অপৈনত আৰু অতি উত্তেজিত স্বামীয়ে স্ত্ৰীসুলভ অজ্ঞানতৰ বীজ বপন কৰে আৰু ক্ৰমাগত কদৰ্য্যতা আৰু কঠৰাভাৱে ইয়াক স্থায়ী কৰে।"

এটি কথা তুমি বিশ্বাস কৰানে নকৰা মই কব নোৱাৰোঁ;— নাৰীয়ে প্ৰেমকলা পুৰুষতকৈ বহুত বেছি পৰিমাণে জানে—ই তেওঁলোকৰ প্ৰকৃতিগত বুলিব পাৰি। আজি বহুত দিনৰ আগতে Montigne এ কৈছিল যে মানুহে শিকাব পৰাতকৈ নাৰীয়ে প্ৰেমৰ বিষয় বেছি জানে—এই শিক্ষা তেওঁলোকৰ তেজতে জন্মে। কিন্তু ইয়াৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ প্ৰথাহে নেজানে।

আগৰ চিঠিবোৰৰ লগত তুলনা কৰি তুমি এবাৰ চোৱা, দেখিবা যে এই চিঠিবিলাকত যিবিলাক কথা লিখিছোঁ, এইবিলাকৰ দ্বাৰা তোমাৰ মাতৃত্ব যেন প্ৰস্ফুটিত হয়, আৰু মাতৃত্বৰ গৌৰৱত যাতে তোমাৰ কোনো চেকা নপৰে। Souford Bell-এ বিশদ অনুসন্ধানৰ দ্বাৰা জগতক কৈছে যে লৈঙ্গিক প্ৰেমৰ উত্তেজনা আনকি তৃতীয় বছৰতে দেখা দিয়ে! হীৰামন ককাইদেই ফ্ৰয়েডৰ লগত একমত, কি বোলা। তুমি দেখছাই চকুৰ আগতে শাৰীৰিক

আৰু আধ্যাত্মিকভাৱে ছোৱালীবোৰ বেছি সোনকালে বাঢ়ে আৰু ল'ৰাতকৈ বেছি সোনকালে উপযুক্ত হয়। এই দৰে ছোৱালীয়ে ঋতুকাল পোৱাৰ সময়ত, তাই সৰু সৰু বা সাধাৰণ প্ৰেমকলাৰ কথা গম পায় আৰু ঋতুকালটোৱেই যে ছোৱালীৰ প্ৰেম কাল বা বয়স এই কথা সকলোৱেই উপলব্ধি কৰে। বুদ্ধি-বৃত্তিৰ abstract কথাবোৰ বুজিব পৰাৰ শক্তিৰ লগত সমন্ধ ৰাখি আইনসঙ্গত সাবালকতাৰ যি বয়স নিৰ্দ্ধাৰিত কৰা যায় তাৰ লগত শাৰীৰিক আৰু মানসিক হিচাবে অতি সোনকালে লৈঙ্গিক সাবালকত্ব হোৱা বয়সৰ লগত প্ৰকৃত মিল নাই আৰু ইয়া ঃ নাৰীৰ এটি জীৱতত্ব সম্বন্ধীয় ঘটনাৰ দ্বাৰাই স্থিৰ কৰা হয়। ঋতুকালৰ আৰম্ভতে ঋতুকালৰ সম্পূৰ্ণতা। পৃথিৱীৰ সকলো ঠাইৰ স্বাভাৱিক অৱস্থাৰ মানুহৰ মাজত ঋতুকালতেই ছোৱালীক লৈঙ্গিক হিচাবে যুৱতী হয় বুলি ধৰা যায়। সেই কালতেই তেওঁৰ বয়সপ্ৰাপ্ত জীৱনৰ আৰম্ভণি হয়।

ঋতুকাল পাৰহোৱা যুৱতীৰ নিজৰ শৰীৰ আৰু মনৰ ওপৰত কোনো দায়িত্ব নোহোৱাৰ ভাৱটোৰ বুদ্ধিৰ আধুনিক অনুভূতিৰ লগত মিল নেথায় আৰু সংসাৰৰ কাৰণে শিক্ষাৰ অসুবিধা সৃষ্টি কৰে।

নাৰীৰ জ্ঞানে পুৰুষৰ অজ্ঞতা দূৰ কৰিব নোৱাৰে বৰং আন হাতেদি তাক দেখুৱাইহে দিয়ে। কাৰণ প্ৰেমকলাত পুৰুষেহে আগ ভাগ লব লাগে। পুৰুষেহে প্ৰথমে নাৰীৰ অন্তৰত থকা গুপুত ৰহস্যৰ উদঘাটন কৰিব লাগে। নাৰীৰ অন্তৰত গোপনভাৱে ৰহস্যজনক অভিশাপ বা পৱিত্ৰতাৰ যন্ত্ৰণা পোষণ কৰা কথাটো নজনা বা কেতিয়াও সন্দেহ নকৰা স্ফূৰ্ত্তিবান আৰু সুখী স্বামী অসংখ্য আছে। কিন্তু ইয়াৰ ফল বিষময় হয়। এই পুৰুষবিলাকে প্ৰেম যে এবিধ কলা আৰু নাৰীৰ অন্তৰ আৰু শৰীৰৰ প্ৰকৃত বা আচল অধিকাৰ পাবলৈ হলে মানুহৰ নিপুণতা আৰু সূক্ষ্মদৃষ্টিৰ আৱশ্যক এই কথা কোনেও নিশিকায়। মিল্টনে কোৱাৰ দৰে যি সকলৰ বিবাহৰ আগত প্ৰেমৰ

বিচাৰত অভিজ্ঞতাৰ শিক্ষাৰ কাৰণে বহুবাৰ প্ৰেমিকা ত্যাগ কৰিব-লগীয়া হৈছে তেওঁ লোকেই সুখী। ইয়াৰ তাৎপৰ্য্য তুমি নিশ্চয় বুজিছা—মোখনীৰ আৱশ্যক নকৰিব।

বাস্তৱতে প্ৰেমকলা বিশেষকৈ ব্যক্তিগত অনুপ্ৰেৰণা আৰু ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতাৰ ফল। ই কোনো নিয়মৰ বশবৰ্ত্তী নহয়, কোনো এখন বা দুখন কিতাপে ইয়াৰ কোনো নিৰ্দ্দেশ দিব নোৱাৰে। নিজৰ অন্তদৃষ্টিৰ প্ৰতি যি সকলৰ সন্দেহ তেওঁলোকেহে কিতাপ পুথিৰ কাৰণে সদায় আকাঙ্ক্ষা কৰে।

বিবাহ সম্বন্ধে বহুত কথা তোমালৈ আগেয়েও লিখিছোঁ; সিদিনাৰ চিঠিতো লিখিছোঁ, তথাপি আকৌ লিখিবলগীয়া হোৱাত নিজেই বৰ লাজ পাইছোঁ; কাৰণ কথাবিলাক ইমান জটিল যে ইয়াৰে একোখন মহাভাৰতৰ নিচিনা কিতাপ লিখিব পাৰি। আজি যি লিখিম বুলি ভাবিছোঁ, সি আগেয়ে লিখাৰ পৰা অনেক পাৰ্থক্য, কাৰণ আগতে লিখিছোঁ গাভৰুৰ কাৰণে, এতিয়া লিখিম মাকৰ কাৰণে; এতিয়া বুজিছানে কিয় লিখিলোঁ?

প্ৰত্যেক বিবাহ সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ দুটি প্ৰধান বিষয়ৰ আৱশ্যক। এহাতে বিবাহ পাৰস্পৰিক প্ৰেমৰ দ্বাৰা হোৱা মিলন আৰু এনে বিবাহক প্ৰেমৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰাহে সঁচা বুলি ধৰিবলগীয়া। আনহাতে বিবাহ জাতিৰ বিস্তাৰ কৰা আৰু সন্তানৰ জন্ম দিয়া এটি উপায়। প্ৰথম বিধত বিবাহ প্ৰণয়াত্মক আৰু দ্বিতীয়বিধ পিতা-মাতা সম্বন্ধীয়। বহুকালৰ পৰাই সকলোৱে এই দুই বিবাহ অনুমোদন আৰু গ্ৰহণ কৰিছে। পাৰস্পৰিক প্ৰেমৰ সত্ত্বা নেথাকিলে সন্তান উৎপাদনৰ প্ৰকৃত অৱস্থাবোৰ থাকিব নোৱাৰে।

উৎপাদনৰ বিষ নহলে লৈঙ্গিক মিলন সমাজত যিমানেই উপভোগযোগ্য আৰু প্ৰকৃত নহওক, আচলতে বিবাহ হিচাবে ই গোপনীয় সম্বন্ধ আৰু অসম্পূৰ্ণ হৈ থাকে আৰু ইয়াত সামাজিক

বিশেষত্বও নেথাকে। গতিকে প্ৰকৃত বিবাহৰ শেষ আৰু বেছি ঘনিষ্টতাত প্ৰেমকলা আৰু উৎপাদনৰ কৌশল সোমাই থকা কথাটো উল্লেখ কৰা আৱশ্যক।

অনাৱশ্যক বুলি বিবাহৰ পৰা প্ৰেমাত্মক বিষয়টো দূৰ কৰিবলৈ বিচৰা লোকসকলৰ কথা সময়ে সময়ে শুনিবলগীয়া হৈছে। আনকি পৌৰাণিকলোক, গ্ৰীক আৰু ৰোমান সকলেও তেওঁলোকৰ কঠোৰ দৰ্শনশাস্ত্ৰ চৰ্চ্চাৰ যুগত বিবাহৰ পৰা প্ৰেমাত্মক বিষয় দূৰ কৰা, আৰু স্ত্ৰীক অতিৰিক্ত স্বামীত্বৰ বান্ধোনৰ মাজত ৰখাটো সমৰ্থন কৰিছে। তেওঁলোকৰ মতে বিবাহিত নাৰীৰ প্ৰেমাত্মক আৱশ্যকতা নিষ্প্ৰয়োজন। Montaigne-এ এই বিবাহৰ পৰা প্ৰেমাত্মক অকৰ্ষণ বাদ দিয়াৰ কাৰণবোৰ সুন্দৰকৈ বৰ্ণনা কৰিছে—"যিহকে কোৱা নহওঁক, মানুহে অকল নিজৰ কাৰণে বিয়া নকৰে; তেওঁ নিজৰ পৰিয়াল আৰু নিজৰ ভৱিষ্যৎ সন্তানৰ কাৰণেহে বিবাহ কৰে। বিবাহৰ ৰীতি-নীতি আৰু অনুৰাগে আমি ঢুকি নোপোৱা আমাৰ জাতিকো স্পৰ্শ কৰিছে। এইদৰেই এই সন্মানজনক আৰু পৱিত্ৰ পিতৃ-মাতৃত্ব প্ৰেমাসক্ত আধিকাৰৰ চেষ্টা আৰু বিলাসিতা নিয়োগ কৰাত ই এক প্ৰকাৰ অগম্যা সম্ভোগ।"

এডোৱাৰ্ড কাৰ্পেণ্টাৰে কয়, শাৰীৰিক সৃষ্টিৰ লগে লগে, আধ্যাত্মিক সৃষ্টিৰ কাৰণে লৈঙ্গিক প্ৰেমৰ আৱশ্যক। অকল যে ইডোৱাৰ্ড কাৰ্পেণ্টাৰে কয় যে এনে নহয়, আনেও কয়; তাৰ ভিতৰত ব্লকে কৈছে—"প্ৰেম আৰু লৈঙ্গিক আৱেষ্টন অকল উৎপাদনৰ উদ্দেশ্যেই নহয়; সিহঁত নিজেই এটি উদ্দেশ্য; আৰু ব্যক্তিত্বৰ নিজৰ জীৱন বৃদ্ধি আৰু ভিতৰুৱা উৎকৰ্ষৰ এটি উদ্দেশ্য। পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মাজত লিঙ্গ আৰু লৈঙ্গিক সমন্ধত শাৰীৰিক উৎপাদনৰ পৰা একেবাৰে বেলেগ, স্পষ্ট-ৰসবিদ্যা সমন্ধীয়, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক কাৰ্য্য আৰু উদ্দেশ্য আছে।" আমাৰ সূক্ষ্ম কলা আৰু বিজ্ঞানৰ কথা যে বেছি ভাগেই

প্ৰেমৰ কাৰণেহে আবিস্কাৰ হৈছিল—এই বিষয়ে অলপ দ'কৈ পুৰণা পুথি-পত্ৰ চালেই জল্-জল্‌কৈ ওলাই পৰে। তাৰ পৰাই বৈজ্ঞানিক অ'সৱেলে (Oswald) এ কোৱা কথাষাৰ নিখুঁত বুলিব পাৰি। তেখেতে কৈছে আবিষ্কাৰক প্ৰেমত পৰিলেই তেওঁলোকে শ্ৰেষ্ঠ কামবোৰ কৰিব পাৰে। আৰু মানুহৰ কামো বেচি ভাগ লৈঙ্গিক লীলাখেলাৰ পৰাহে হয়।"

যি সকলে পাৰস্পৰিক প্ৰেম বিবাহ এটি অংশ বুলি ভাৱে, তেওঁলোকে তৰ্ক কৰি সমৰ্থন কৰিব খোজে যে এনে প্ৰেম সাব্যস্ত কৰিলে সঁচা বুলি গ্ৰহণ কৰিব পাৰি আৰু কোনো বেচি আলোচনাৰ আৱশ্যক নাই; ই স্বাভাৱিকতে হয়। (সভ্য সমাজত সঙ্গমৰ মৌলিক আৰু প্ৰাথমিক কথাও শিকোৱাৰ আৱশ্যকতা উপলব্ধি কৰিছে)। আমাৰ বৰ্ত্তমান নীতিৰ কাৰণে প্ৰেম আৰু বিবাহৰ ঐক্য বা মিলনৰ এটি আৱশ্যকীয় আৰু শিক্ষণীয় বিষয়।

প্ৰেমকলা লৈঙ্গিক স্বাস্থ্যৰ এনে প্ৰাথমিক বিষয়ত অন্তৰ্ভুক্ত, হৈছে, ই বিবাহৰ গোটেই প্ৰণয়াত্মক শাসনকো জড়িত কৰি তুলিছে আৰু সেই কাৰণেই উৎপাদনৰ বাবে প্ৰকৃত অৱস্থা পোৱা প্ৰেমকলা প্ৰত্যেক মানুহৰ মঙ্গল আৰু সুখৰ কাৰণে, লগে লগে লৈঙ্গিক মিলনৰ স্থায়ীত্বৰ কাৰণে, পৰোক্ষভাৱে জাতিৰ কল্যাণৰ কাৰণেই,—ইয়াৰ গুৰুত্ব বেচি। সেইকাৰণেই আজি তোমাক কবলৈ বাধ্য হৈছোঁ— যে ইয়াৰ কাৰ্য্যকৰী অৱস্থাটো যদি সামাজিক বিজ্ঞানৰ দৰে চৰ্চ্চা হলহেঁতেন তেন্তে আজি ইমান বিবাহ-বিচ্ছেদ, অসুখী বিবাহ সংসাৰৰ পৰা লোপ পালেহেঁতেন। মুঠতে কবলৈ হলে প্ৰেমকলা-জ্ঞানৰ ওপৰতে জীৱনৰ কৃতকাৰ্য্যতা নিৰ্ভৰ কৰে। প্ৰেমকলা পূৰ্ব্বানুৰাগৰ প্ৰধান স্বাভাৱিক কাৰ্য্যৰ ভিত্তিৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত, আৰু পূৰ্ব্বানুৰাগৰ চেষ্টাৰ দ্বাৰাই পুৰুষে নিজুক নাৰীৰ গ্ৰহণযোগ্য কৰিবলৈ বিচাৰে। প্ৰেমকলাৰ কথা বিচাৰ কৰোঁতে অধ্যাত্মিক সম্পূৰ্ণৰূপে শাৰীৰিকৰ

পৰা আঁতৰাই নিয়া অসম্ভৱ। এনে কৰিবলৈ গৈ হঠাতে আমি ভুল কৰি বহোঁ। এনে ধৰণৰ অসংখ্য অজ্ঞান, স্বাৰ্থপৰ আৰু আত্মসুখিক মানুহ আজিও আছে, যি ঈশ্বৰৰ দান এই ইন্দ্ৰিয় বিলাকৰ শিক্ষাৰ কাৰণে অলপো যত্ন নকৰে।

প্ৰেম এটি সুকুমাৰ কলা। লৈঙ্গিক সম্ভোগৰ বাবেই দুজন মানুহ, নৰ-নাৰী, স্বামী-স্ত্ৰীৰ—আৱশ্যকতা। সেই কাৰণে স্বামীৰ আৱশ্যকীয় কথাবোৰ বিবেচনা কৰিলেই যথেষ্ট নহব, স্ত্ৰীৰ কথাবোৰৰ প্ৰতিও মনোযোগ দিয়া কৰ্ত্তব্য; আৰু ইয়াৰ ফলো দুয়োৰকমৰ আৱশ্যকতাৰ সন্মিল মিলৰ পৰা হব লাগিব। প্ৰত্যেক মানুহৰ বিশদ বিভিন্নতাৰ লগত মিল ৰাখি কৰা অকল এই বিবেচনাটোৰেই আমাৰ জীৱন যন্ত্ৰাৰ বিধান নিৰ্দ্দেশ কৰাৰ পক্ষে লৈঙ্গিক সম্ভোগেই সমস্ত জীৱন নহয়—তাক তুমি জানা; কিন্তু ই সমস্ত জীৱনৰ এক বিৰাট অংশ। গতিকে জীৱনৰ যি মহান উদ্দেশ্য— জীৱাত্মাৰ পৰমাত্মা লাভ, তাৰ বাবেও সুখী যৌন জীৱন একান্ত আৱশ্যকীয়।

আমাৰ বহিৰ্জগতৰ সম্বন্ধ ৰাখিবলৈ ইন্দ্ৰিয়বোৰেই একোটি পথ, আৰু প্ৰেমো নিশ্চয় এই বাটেদিয়েই আহিব লাগিব বা নেলাগিব। নাৰী আৰু পুৰুষৰ লিঙ্গদ্বাৰৰ পাৰ্থক্যৰ কথা সকলোৱে জানে। নাৰীৰ যৌন অঙ্গৰ তিনিটা অৱস্থা আছে বুলিব পাৰি। এটি দৈহিক প্ৰেমাত্মক, এটি মনৰ আৱেগ-প্ৰমোদক আৰু আনটো উৎপাদন-সক্ষম। নাৰীৰ যোনি বেছি আলসুৱা আৰু সামান্য স্পৰ্শতেই আলোড়িত হোৱা বাবে তাৰ লগত মস্তিষ্ক আৰু স্নায়ুৰ সংযোগ বেছি জটিল। গতিকে লৈঙ্গিক এই প্ৰভেদৰ বাবে পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মিলনত অকল দৈহিক প্ৰতিক্ৰিয়া মাত্ৰ হয়, এনে নহয়; ইয়াৰ পৰা সমস্ত আভ্যন্তৰিক আৰু মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়া হয়। আনহাতে নাৰীৰ যৌনিৰ এই তিনিটা অৱস্থা থকা বাবেই

পুৰুষতকৈ তেওঁলোকৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ ক্ষেত্ৰ বহল আৰু তাৰ গতি অতি ক্ষিপ্ৰ।

প্ৰকৃতিয়েই নাৰীক প্ৰেমকলাত কৌশলপূৰ্ণ খেলা খেলিবলৈ সজাই দিছে। পুৰুষক কিন্তু তেনে কৰা নাই। সিদিনা ডছন স্কুলৰ বুৰঞ্জীৰ শিক্ষক শ্ৰীযুত দেবেন বৰাই কৈছিল—"পুৰুষৰ কাৰণে প্ৰেমৰ যিটো শেষ সীমা বা পৰিসমাপ্তি, নাৰীৰ কাৰণে ই মাত্ৰ আৰম্ভণিহে; বিশ্বাসৰ এটি অস্পষ্ট পৰীক্ষাৰ ভাৱ, ভৱিষ্যত আনন্দৰ এটি পন আৰু হৃবলগীয়া সৌহাৰ্দ্যৰ কাৰণে একপ্ৰকাৰ প্ৰতিশ্ৰুতিয়ে ছুয়োৰে দৈহিক মিলনৰ অভ্যন্তৰত ক্ৰিয়া কৰি থাকে। প্ৰথম মুহূৰ্ত্তে নাৰীয়ে তেওঁৰ প্ৰিয়জনৰ গাত অন্তৰ আৰু শৰীৰ এৰি নিদিয়ে কিন্তু লাহে লাহে অলপ অলপকৈ বহু অৱস্থাৰ মাজেদিহে তেওঁ প্ৰিয়জনক একান্ত লোভনীয় সম্ভোগ প্ৰদান কৰে।" তেখেতে আৰু কয়, "ফান্দত পৰা নিগনিক মেকুৰীক খাবলৈ দিয়াৰ দৰে বিবাহ ৰাতিত নৱপৰিণীতা কন্যাক বৰৰ হাতত এৰি দিয়াতকৈ দৰা-কন্যা ছুয়োকো লাহে লাহে লৈঙ্গিক জ্ঞান বৃদ্ধি কৰিবলৈ আৰু তাৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ নিশিকালৈকে, বন্ধু আৰু সীতাৰ দৰে ওচৰা ওচৰিকৈ থাকিবলৈ দিয়াটো ভাল।" কিন্তু এনে দিন আমাৰ হ্বনে ?

এটা কথা তুমি বিশ্বাস নকৰিলেও, আমাৰ হীৰামন ককাইদেৱে বিশ্বাস কৰিব যে প্ৰত্যেক প্ৰণয়াত্মক মুহূৰ্ত্তত নাৰীৰ কাৰ্য্য তেওঁৰ সজ্ঞান বা অজ্ঞান ইচ্ছা আৰু তেওঁৰ বিনয়ৰ মিলিত শক্তিৰ ফল। আৰু সম্পূৰ্ণ সৌহাৰ্দ্যৰ শেষ পৰিণতি স্বৰূপেহে তেওঁ প্ৰকৃত নাৰী হ্ব পাৰে !

সজ্জাই যাৰ কথা তেওঁৰ চিন্তাৰ পৰা বুজিব নোৱাৰে,
প্ৰেমেও অন্তৰৰ পৰা তেওঁৰ শৰীৰ নুবুজে।

এয়ে হৈছে প্ৰকৃত প্ৰেমৰ সুন্দৰ বস্তু। প্ৰেমে একেবাৰেই দেখা

নিৰ্দিয়ে। তেওঁৰ প্ৰেমাত্মক জীৱনৰ শেষ সীমালৈ যাবলৈ বাধ্য কৰা হয়; সেই প্ৰেমৰ আৰম্ভ নিত্যনতুন। এনে নিত্যনতুন প্ৰেমখেলা জটিল, কৌশলপূৰ্ণ আৰু ইয়াত দুটি ব্যক্তিত্ব পৰিস্ফুট হয়। এনে প্ৰেমকলাৰ খেলাৰে পুৰুষক সহজে উত্তলাই লৈ ফুৰাত নাৰী কৃতকাৰ্য্য হয়। এই কথাখিনিৰ পৰা মই তোমাক মাত্ৰ কবলৈ ধৰিছোঁ যে প্ৰেম এটি বৰ সূক্ষ্ম কলা, ইয়াক বৰ আলফুলকৈ যত্নৰে আৰু সহিষ্ণুতাৰে শিকিব লাগে।

প্ৰেমকলা প্ৰকৃতিয়ে কৰা আৰ্ট। সেই কাৰণেই মূলতঃ সদায় একে হৈয়েই আছে বুলিব পাৰি। নাৰীৰ জন্মৰ আগতেই ই যেন সুপ্ৰতিষ্ঠিত। বিবাহ এটি ডাঙৰ সামাজিক অনুষ্ঠান; আৰু সমাজৰ ফালৰ পৰা চাবলৈ গলে সন্তান উৎপাদনেই ইয়াৰ চৰম সীমা। কিন্তু বিবাহ আৰু জনন ক্ৰিয়াই প্ৰেমাত্মক জীৱনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। যদিও মিছা নীতি (morality) আৰু সমানে মিছা নম্ৰতাৰ (modesty) প্ৰভাৱত সভ্যতাৰ কৃত্ৰিম ক্ষণপৰিবৰ্ত্তনশীল প্ৰেমকলাৰ এই বিশেষ ব্যক্তিগত প্ৰাধান্যটো বহুতেই স্বীকাৰ নকৰে, বা তাৰ কোনো ভু নেৰাখে, তথাপি জীৱনৰ সমন্ধবোৰ বুজিব পৰা লোকসকলে ইয়াক স্পষ্টভাৱে সদায় বুজিছে। পুৰুষ আৰু স্ত্ৰীৰ পৰস্পৰৰ বুজ আৰু বাচনিৰ পৰা পোৱা আনন্দদায়ক ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধৰ ওপৰতেই গোটেই পৃথিৱীৰ সম্পূৰ্ণ জীৱনেই থিয় হৈ আছে।

এটি কথা এইখিনিতে তোমালোক দুয়োৰো কাৰণে বাঞ্ছনীয় কাৰণে লিখিলোঁ; বেয়া নেপাবা দেই। এই সংসাৰত কিছুমান বিবাহিত মানুহ আছে, যিসকলে গোটেই বছৰৰ প্ৰতিটো দিনতে তেওঁলোকৰ স্বভাৱ চৰিত্ৰ, ইচ্ছা আকৰ্ষণবোৰ ইজন সিজনৰ প্ৰতি প্ৰয়োগ কৰিবলৈ যদি বাধ্য নকৰিলেহেঁতেন, তেন্তে তেওঁলোক গোটেই জীৱন ইজনে সিজনক ভাল পাব পাৰিলেহেঁতেন। তোমাৰ কিবা বক্তব্য আছেনে ইয়াত ?

সভ্যজগতে, আমাৰ ব্যক্তিগত বিষয়বোৰত (নৈৰ্ব্যক্তিকবোৰত নহলেও) আমাক ক্ৰমে স্বতন্ত্ৰতা দিব লাগিছে। তাৰ ফলত প্ৰত্যেককে একোটি বিষয়ত স্ব-মতৰ পৰিপুষ্টি সাধন হৈ নিজৰ ব্যক্তিগত অভ্যাস আৰু ব্যৱহাৰৰ গুপুততা ৰক্ষিত হৈছে, আৰু সি গুপুত বুলিয়েই নহয় পৱিত্ৰ বুলিও পৰিগণিত হৈছে। এই স্বাতন্ত্ৰ্য সমাজৰ বিধিনিৰ্দ্দেশত বা পাৰম্পৰিকতাৰ দোহাই দি ভাঙি দিব নোৱাৰি। আনকি বাধাপূৰ্ণ প্ৰবৃত্তিৰ সোঁতেও ইয়াক লৰচৰ কৰিব নোৱাৰে। সেইবাবে সামাজিক প্ৰথাৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধা দেখুৱাই বা বন্ধুৰ নিৰ্দ্দেশ মানি বা ইজনে আনজনক ক্ষুণ্ণ কৰাৰ ভয়ত বহুত নৱ বিবাহিত তৰুণ-তৰুণীয়ে এনে ঘনিষ্ঠতা ৰক্ষা কৰে, য'ত সেই ব্যক্তিগত স্বাতন্ত্ৰ্যৰ হানি হয়। তাৰ ফলত দুয়োৰো ভিতৰত হোৱা বিবাহৰ তথাকথিত ঘনিষ্ঠতা আঁতৰি যাবলৈহে সুযোগ পায়। সেই বাবেই কোনো কোনো লিখকে স্বামী স্ত্ৰীৰ বাবে বেলেগ বিছনা, বেলেগ কোঠা, আনেকে বেলেগ ঘৰো আৱশ্যক বুলি মত পোষণ কৰিছে। আটাইতকৈ সুখী বিবাহৰ অৰ্থ অবিচ্ছিন্ন আৰু অবিশ্ৰাম ঘনিষ্ঠতা; সেইবুলি পৰস্পৰৰ স্বাতন্ত্ৰ্যৰ হানি তাত ঘটিব নেলাগে। কোনোৱে কয়—প্ৰেমৰ ৰাজ্যত ঘনিষ্ঠতা বিষম। কিন্তু দকৈ শিপোৱা প্ৰেমলতাত ঘনিষ্ঠতাই সাৰ জাবৰৰহে কাম কৰে।

আজি তোমালৈ বহুত লিখিলোঁ আৰু নিলিখোঁ। আৰু এটি আৱেগৰ—ঈৰ্ষা—যাক সমাজে বহিৰ্গত আৱেগ বুলিছে—তাৰেই কথা দুই এটি লিখি আজিলৈ সামৰোঁ। ঈৰ্ষাই প্ৰেমৰ পুণ্যস্থান হব পৰা ঘৰক বিৰোধ আৰু ঘৃণাৰ নৰকত পৰিণত কৰে। ঈৰ্ষান্বিত মানুহে ঈৰ্ষাৰ দ্বাৰাই আনৰ ওচৰত নিজক গ্ৰহণীয় কৰিব নোৱাৰে বৰং আঁতৰিহে যায়। তেওঁৰ ঈৰ্ষাৰ ফলতে ঈৰ্ষাৰ কাৰণবোৰ বাঢ়িহে যায় আৰু একে সময়তে কপটতাই শিপাই লয়। সভ্যতাৰ সকলো প্ৰবৃত্তিৰ লগত ঈৰ্ষা অসঙ্গত।

বৰ্তমানত একমাত্ৰ প্ৰেম আৰু বিবেচনা বুদ্ধিকহে বিবাহৰ সম্মান-জনক উদ্দেশ্য বুলি ধৰিব পাৰি। প্ৰেমত কোনো মিছা, কোনো প্ৰবঞ্চনা থাকিব নোৱাৰে; আধুনিক বিবাহৰ অপৰিহাৰ্য্য ভিত্তি হৈছে সীমাহীন আন্তৰিকতা আৰু বন্ধুত্ব, গভীৰ বিশ্বাস, প্ৰীতিপূৰ্ণ অনুৰাগ আৰু বিবেচনা। প্ৰেমৰ সমস্যাবোৰ ডাঙৰ কাৰণে আৰু সেইবোৰৰ প্ৰতি আমাৰ বিশেষ মনোযোগ থাকিব লগা হোৱাত, সদায় মনত ৰাখিব লাগিব যে প্ৰেমৰ গণ্ডী ইমান ঠেক নহয় যে ই নিজে সম্পূৰ্ণ হব পাৰে। নিজক বিকাশ কৰাটো প্ৰেমৰ স্বভাৱ। যেনেকৈ ভৱিষ্যত জাতিৰ জন্মৰ কাৰণেই পৰিয়ালৰ প্ৰেমৰ সামাজিক উদ্দেশ্য আছে, তেনেকৈ পৰিয়ালৰ বাহিৰত থকা বোৰলৈকো সহানুভূতি আৰু প্ৰীতিবিস্তাৰ কৰাটো পৰিয়ালৰ প্ৰীতিৰ সামাজিক উদ্দেশ্য; প্ৰেমৰ গণ্ডীৰ একেবাৰে বাহিৰলৈ যোৱাও ইয়াৰ এটি উদ্দেশ্য।

কথাবোৰ জটিল মনস্তত্বমূলক হলগৈ। আৰু লিখি গৈ থাকিলে হয়তো তোমাৰ এইবোৰৰ ওপৰত বিতৃষ্ণা উপজিব। তুমি বিচৰা বস্তুটোৰ এইবোৰ পাতনিহে, সাহটো নহয়। গতিকে ইমানতে এৰোঁ। বেয়া নেপাবা দেই। ইতি—

তোমাৰেই—

ককাইদেউ

৪

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালোঁ। যেতিয়া পাব লাগিছিল তাৰ কেদিনমানৰ পাচত। উতলা মনত শান্তিৰ নিজৰা বোৱাবৰ দিন গ'ল। যি প্ৰেৰণা যিমান অদ্ভুত, যিমান অসম্ভৱ, কল্পনা যাৰ কাৰণে দুঃসাহস কৰিব পৰা -নিজকে এৰি যাব পৰা, বিপৰ্য্যস্ত, উথাদ্বিত উথিত আৰু সৰ্ব্বনাশৰ শেষ স্তৰলৈকে নামিব পৰা, সিয়েই আনিব চৰম নিজত্ব। আও-বাট বিধতাৰ বিচিত্ৰ সৃষ্টি। খেয়ালৰ সৃষ্টি আৰু সংকল্পৰো সৃষ্টি। যিটি আজিও পাইছা বুকুৰ মাজত সি আনিব সম্পুৰ্ণতা আৰু আনিব লগতে ফিৰাই অখণ্ডতা।

ইলা, মানুহ ইমান ধীৰে ধীৰে ডাঙৰ হয়—লগতে আয়ুসো কম—ভাষাও দুৰ্ব্বল—লিখিবৰ কোনো অৰ্থ নাই—পৰিণতি ইমান মন্থৰ, কোনো অনুভূতি আহোঁতে আহোঁতেই জীৱনৰ আধাখিনি শেষ হয়। বহুলোক লৈ সংসাৰৰ কাৰবাৰ -বহুতৰ লগত গতিবিধি—কথা শুনিবৰ সময় ক'ত? তুমি জানাই ভাষাৰ সীমা আছে—ভাৱনাৰ নাই—ভাৱনাৰ কোনো বাধা নাই—সৰ্ব্বব্যাপী আৰু চিৰন্তন—সহজ বিশুদ্ধ আৰু সীমাহীন।

কত যুৱক-যুৱতী, ডেকা-গাভৰু দেখিলোঁ, চাই চাই চুলি পকিল, চকুৰ ৰশ্মিও কমি আহিল, কিন্তু মাজে মাজে এজনক দেখি চক্ খাই উঠোঁ—ধ্যান ধাৰণা উলটি যায়। তেতিয়াহে মনলৈ আহে যে একোৱেই বুজিব নোৱাৰিলোঁ। আজি তোমাতো দেখিছোঁ তেনে। ইস্পাতৰ দৰে কঠিন, ইচ্ছাশক্তি দৃঢ়, মতামত অটল। ডেকা-গাভৰুক

মৰম কৰোঁ, ভালপাওঁ কিন্তু বিচাৰ কৰি চোৱা নাই—কিয় জানানে? মৰমেই বিচাৰৰ বাট বন্ধ কৰে।

সিদিনা তোমালৈ লিখিছিলোঁ—ঈৰ্ষাৰ বিষয়ে। মই "নস্কৃতি প্ৰবৃত্তি" বোলাত দাৰ্শনিক কবি গোঁসাইদেৱে তৰ্ক জুৰি দিলে। সিদ্ধান্তত কলেগৈ যে ঈৰ্ষাৰ মাজতেই জন্ম হয় ভালপোৱাৰ। কিন্তু মই মানিব নোৱাৰিলোঁ—যদিও তেখেতৰ যুক্তি অখণ্ডনীয়, তুমি কি কোৱা?

স্বামী সোহাগৰ ৰশ্মিয়ে তোমাৰ নতুন জীৱনৰ দৃষ্টি ভঙ্গী সলনি কৰিছে। সেই কাৰণেই আগৰদৰে তুমি মোৰ চিঠিবিলাকৰ কথা আগৰ আগ্ৰহেৰে লব পৰা নাই। আজি অৱশ্যে তুমি বিচৰা কথাৰেই এই চিঠি ভৰাম।

জন্ম আৰু গৰ্ভ বিষয়ে জ্ঞানৰ অভাৱ আৰু কুসংস্কাৰৰ প্ৰভাৱ সকলোতকৈ বেছি, আৰু ছোৱালী, গাভৰুৰ মাজত অভিজ্ঞতা তাতোকৈ বেছি। বিয়াৰ পিচৰ কাৰ্য্যাৱলীৰ সম্বন্ধে কোনো জ্ঞান নাই।

তোমালৈ মই আগতেই লিখিছোঁ এই বিষয়ে—বহুতো; তথাপি আজি আদিৰ পৰা আৰম্ভ কৰোঁ, তেতিয়াহলে কথাটো বুজাত তোমাৰ কোনো অসুবিধা নহব।

প্ৰজনন সম্ভৱ হয়—পুৰুষ আৰু প্ৰকৃতিৰ সংযোগত। এই সুযোগতে 'প্ৰজনন বিজ্ঞান'ৰ অলপ-অচৰপ আলোচনা অবান্তৰ নহব হবলা আৰু লগে লগে 'শুক্ৰকীট' আৰু 'ডিম্ব'ৰ অস্তিত্বৰ বিষয়েও যদিও আগতে তোমালৈ লিখিছোঁ—তথাপি ঠাইতে অলপ দোহোৰাই থওঁ, থং নেখাবা আক! এই বিষয়ে গৱেষণা ধাৰাবাহিক ৰূপে ইউৰোপত আৰম্ভ হৈছে—সেই কাৰণে অনেক গৱেষকৰ ভিতৰত মই মাত্ৰ ২।১ জনৰহে নাম উল্লেখ কৰিম। সৰ্বপ্ৰথমে এৰিষ্টটলৰ (Aristotle) কথাকে কওঁ। তেখেতৰ পিচত গ্যালান (Gallon)

তাৰ পাচত উইলিয়াম হাৰ্ভে (William Ha.vey), এওঁলোকৰ পিচত লিডেন (L•yden), সোয়াৰমাৰ্ডাম (Swarmer iam), ফনহৰ্ণ (Von Horn), ষ্টেনসেন (S ensen), ডি গ্ৰাফ (De Grap), আদি আৰু বহুতেও গৱেষণা আৰম্ভ কৰে। এখেত সকলৰ ভিতৰত ডি. গ্ৰাফে 'প্ৰজনন বিজ্ঞান' সম্বন্ধে জগতক বহুত নতুন মূল্যবান তথ্য দান কৰে। ইয়াৰ বাহিৰে সৰ্বপ্ৰথম 'শুক্ৰকীট' আৱিষ্কাৰ কৰে লিউন হুক চাহাবে (Leeuwan Hock) ১৬৭৭ খৃষ্টাব্দত। তেখেতৰ গৱেষণাতে তেখেতে 'শুক্ৰকীটে'ই প্ৰজনন ক্ৰিয়াৰ একমাত্ৰ বস্তু বুলি নিৰ্ণয় কৰে। ফলত ১৭৫২ খৃষ্টাব্দত ফনহেলাৰৰ (Von Heller) গৱেষণাই এইটো নিৰ্দ্ধাৰণ কৰে যে 'ডিম্বাধাৰ'ৰ পৰা কিবা এটা 'জৰায়ু'লৈ আগমনৰ ফলতহে ভ্ৰূণ সৃষ্টি হয়। ইয়াৰ কিছুকাল পাচতেই প্ৰিভোষ্ট (Prcevost) আৰু ডুমাজ (Dummag) নামৰ দুজন বৈজ্ঞানিকে আবিষ্কাৰ কৰে যে 'শুক্ৰকীট' পুৰুষৰ 'অণ্ডকোষ'ত উৎপন্ন হয়, আৰু ফনবেয়াৰ (Von Beer) এ আবিষ্কাৰ কৰে নাৰীৰ 'ডিম্ব'। এনে নেৰানেপেৰা গৱেষণাৰ ফলতঃ ১৮৭৫ খৃষ্টাব্দত হাৰ্টউইগ চাহাবে (Heartwig) ডিম্ব আৰু 'শুক্ৰকীট' মিলন আবিষ্কাৰ কৰি 'প্ৰজনন বিজ্ঞান' সুপ্ৰতিষ্ঠিত কৰে। এনেকৈয়ে শুক্ৰকীট 'ডিম্ব'ৰ জৰায়ুতে ভ্ৰূণৰ সৃষ্টি হয়। 'এই শুক্ৰকীট ডিম্বৰ মিলনৰ কাৰণেই নৰ-নাৰীৰ যৌন মিলন আৱশ্যক ভৱিষ্যত বংশ আৰু জাতিৰক্ষাৰ কাৰণে। প্ৰাণীজগতত এই দুইশ্ৰেণীৰ সহযোগিতাতেই সৃষ্টি কাৰ্য্য চলি আহিছে। ইয়াৰ বহল ব্যাখ্যা আৰু উদ্ভিদ আদিৰ সৃষ্টি বিষয়েও তোমাকে আগেয়েই কৈছোঁ।

পুৰুষৰ বীৰ্য্য অণ্ডকোষত (বৃষণগ্ৰন্থি) আৰু নাৰীৰ ডিম্ব ডিম্বকোষত (ovary) উৎপন্ন হয় এই কথা তোমাক আগতেই কৈছোঁ। এতিয়া মাত্ৰ তাৰ বহল ব্যাখ্যাহে কৰিম। প্ৰত্যেক অণ্ডকোষৰ পৰা এটি নলী পুৰুষৰ জননেন্দ্ৰিয় পৰ্য্যন্ত অৱস্থিত আছে। ইয়াক শুক্ৰবাহী

নলী থোলে ; পুৰুষৰ বীৰ্য্য এই নলীয়েদি আহি মূত্ৰস্থলীৰ (Bladder) তলত অৱস্থিত শুক্ৰস্থলীত সঞ্চিত হয় ; এনেকৈ দুয়োফালে দুটি অণ্ডকোষৰ পৰা দুটি শুক্ৰবাহী নলী আছে, আৰু এই দুটিয়েই শুক্ৰস্থলীলৈ বীৰ্য্য আনে। শুক্ৰস্থলীৰ পৰা দুটি শুক্ৰ নিঃসাৰক নলী (Ejaculatory duct) বাহিৰ হৈ মূত্ৰনলী (Urethral canal) অভ্যন্তৰত পৰিছেগৈ। এই মূত্ৰ প্ৰণালী মূত্ৰস্থলীৰ পৰা বহিৰ্গত হৈ পৌৰুষগ্ৰন্থি (Prostrate gland) ভেদ কৰি পুৰুষ অঙ্গৰ অভ্যন্তৰেদি পুৰুষাঙ্গৰ আগত শেষ হয়। যি ঠাইত শুক্ৰ নিঃসাৰক নলী মূত্ৰপ্ৰণালীতে পৰিছে সেই ঠাইত এনে ব্যৱস্থা আছে যে মূত্ৰপ্ৰণালীৰ বাটত মূত্ৰস্থলীৰ পৰা যি মূত্ৰ নিৰ্গত হয় ই শুক্ৰ নিঃসাৰক নলীয়েদি শুক্ৰস্থানলৈ যাব নোৱাৰে ; কেৱল পুৰুষাঙ্গৰ আগেদি বাহিৰ হয় ; আৰু শুক্ৰস্থলীৰ পৰা যি শুক্ৰনিঃসাৰক নলীয়েদি মূত্ৰপ্ৰণালীতে নিৰ্গত হব সি মূত্ৰস্থানলৈ যাব নোৱাৰে—কেৱল পুৰুষাঙ্গৰ আগেদি ওলাব লাগিব। মূত্ৰ নিৰ্গত হোৱাৰ সময়ত যেনেকৈ মূত্ৰস্থলী আৰু মূত্ৰপ্ৰণালীৰ আৱেষ্টনকাৰী মাংসপেশী সমূহ ঃ মাথয়ে সঙ্কোচিত হয় সেই দৰেই শুক্ৰ নিৰ্গত হবৰ সময়ত শুক্ৰস্থলী আৰু শুক্ৰপ্ৰণালীৰ আবেষ্টনকাৰী মাংসপেশী সমূহ ক্ৰমাণ্বয়ে সঙ্কুচিত হয়। এই মাংসপেশী সঙ্কোচনৰ দ্বাৰা মূত্ৰ আৰু শুক্ৰ বহিস্কৃ হয়। মূত্ৰ আৰু শুক্ৰ একেলগে বহিৰ্গত হব নোৱাৰে। পৌৰুষ গ্ৰন্থি আৰু মূত্ৰানলী প্ৰভৃতিৰ পৰা এক-প্ৰকাৰ স্ৰাৱ উৎপন্ন হয়, ইন্দ্ৰিয় উত্তেজনাৰ সময়ত এই স্ৰাৱে পুৰুষাঙ্গ তিয়ায় কিন্তু ই শুক্ৰ নহয়।

এই অণ্ডকোষ আৰু ডিম্বাকোষে পুৰুষৰ বীৰ্য্য আৰু ডিম্ব প্ৰস্তুত কৰাৰ বাহিৰেও আৰু এটি কাম কৰে। ইহঁতে 'অভ্যন্তৰ স্ৰাৱ' নামে একপ্ৰকাৰ বস্তু প্ৰস্তুত কৰে ; ই শৰীৰৰ ৰক্তস্ৰোতত প্ৰৱাহিত হৈ দেহ গঠনত সহায়তা কৰে। এই দুয়োৰে বাহিৰে মানুহৰ শৰীৰৰ পৰিবৰ্ত্তন আৰু বৃদ্ধিৰ কাৰণে কেতবিলাক

গ্রন্থি আছে; এইবিলাককো 'অন্তস্ৰাৱী গ্রন্থি' বোলে। প্রধান কিটি হৈছে 'থায়ৰয়েড' (Thyroid), 'পাৰাথায়ৰয়েড' (Parathyroid), 'এড্রিলেন' (Adrenelin), 'পিটিউটাৰি' (Petiutary)—এইবিলাক গ্রন্থৰ কোনো নলী নাই। সেইকাৰণে শিৰাৰ ভিতৰেদি যেতিয়া তেজ চলাচল কৰে তেতিয়া এইবিলাক গ্রন্থিৰপৰা ৰস বাহিৰ হৈ তেজৰ লগত মিহলি হয়। এইবিলাক গ্রন্থিৰপৰা যি ৰস বাহিৰ হয় তাকেই 'হৰমোন বোলে। এই অভ্যন্তৰ স্ৰাৱ ৰক্তস্ৰোতত প্ৰৱাহিত হৈ যৌন আকর্ষণী শক্তিও বৃদ্ধি কৰে।

ভ্রূণৰ স্ত্রী-পুৰুষ ভেদৰ চিহ্ন জননেন্দ্রিয় পার্থক্য গর্ভাৱস্থাৰ তৃতীয় মাহতহে লক্ষিত হয়। যৌৱনত নাৰীৰ সৌন্দর্য্য যে বিকশিত হয় এই কথা মই আগতেই কৈছোঁ। এই সময়ত নাৰীৰ গর্ভাশয়ৰ-(Uterus) পৰা ২৮ৰপৰা ৩০ দিনৰ বাদে বাদে ৰক্তস্ৰাৱ হয়। এই ৰক্তস্ৰাৱ সাধাৰণতঃ ৪।৫ দিন থাকে। ইয়াকেই ঋতুস্ৰাৱ বোলে। এই সময়ত গর্ভাশয়ৰ শ্লেষ্মিক ঝিলি (Mucus membrane) কোমল হয়—আৰু ক্ষুদ্রাতি-ক্ষুদ্র পৰিমাণে ক্ষৰিত হয় আৰু তাৰ লগতে গর্ভাশয়ত ৰক্তাধিক্য হয় কাৰণেই ৰক্তস্ৰাৱ হয়; কোনোৱে কয় ডিম্ব পৰিপক্ক হৈ ডিম্বকোষ ভেদ কৰি বাহিৰ হয়।

যৌনতৃপ্তিৰ লগত সন্তান লাভেচ্ছাৰ সম্বন্ধ নাই। যৌন-তৃপ্তি লাভৰ ইচ্ছা সকলো মানুহৰ মাজত সময়ত আছে। কিন্তু সন্তান লাভৰ ইচ্ছা সকলো সময়তে নেথাকে। আজিৰ মানুহে যৌনতৃপ্তি বিচাৰে কিন্তু তাৰ ফল স্বৰূপ সন্তানৰ বোজা ববলৈ নিবিচাৰে। যৌনবোধৰ অনুভূতিয়ে যেতিয়া স্পষ্টৰূপ লয়—তেতিয়া মনলৈ আহে তীব্র উত্তেজনা আৰু এই সময়তে লিঙ্গৰ উদ্রেক হয়, যোনিদ্বাৰ স্ফীত হয়—শৰীৰতো প'ৰৱর্তনে দেখা দিয়ে।

যৌৱনাৱস্থাত ছুটি কাৰণৰ কাৰণে ঋতুস্ৰাৱ বন্ধ থাকিব পাৰে। গর্ভাৱস্থাত আৰু প্রসৱৰ পাচত সন্তানক গাখীৰ দিয়া কালত—

অৰ্থাৎ প্ৰসৱৰ পাচত ৬।৭ মাহ পৰ্য্যন্ত। কোনো কোনো গাভৰুৰ সতীচ্ছদত ছিদ্ৰ নথকাত যৌৱনাগমত ঋতুস্ৰাৱ হোৱা সত্ত্বেও স্ৰাৱ বহিৰ্গত হ'ব নোৱাৰে আৰু তাৰ কাৰণে নানান দুখত ভোগে। এনে হ'লে চিকিৎসকৰ দ্বাৰাই সতীচ্ছদ কটাই লোৱা উচিত।

আমাৰ দেশত ১২।১৩ বছৰত ছোৱালী প্ৰথম ঋতুমতী হয় আৰু ৪৫।৪৬ বছৰত ঋতু বন্ধ হয়।

ছোৱালীৰ যৌৱনৰ সময়ত মাকে বা অইন কোনো গুৰুজনে ছোৱালীৰ ঋতুস্ৰাৱ সম্বন্ধে শিক্ষা দিয়া কৰ্তব্য। নহ'লে ৰক্তস্ৰাৱ হোৱা দেখিলে ছোৱালীয়ে বৰ ভয় খাব আৰু ঠাণ্ডা পানী আদি ব্যৱহাৰ কৰি স্ৰাৱ বন্ধ কৰিবৰ চেষ্টা কৰে, কোনেওবা ই এটি সাংঘাতিক ব্যাধি বুলি অত্যন্ত ভীত হয়। ঋতু সময়ত অতি চেঁচা পানীৰে গা-ধোৱা, শাৰীৰিক ব্যায়াম কিম্বা সম্প্ৰয়োগ অনুচিত। পৰিষ্কাৰ কাপোৰ, গামোছা আদি ব্যৱহাৰ কৰা যুগুত। কিন্তু সেইবুলি সন্বৰ বাটত (যোনি পথত) বা ভিতৰত তুলা বা কাপোৰ সুমুৱাই ৰখা অনুচিত। তেতিয়া হ'লে স্ৰাৱ গহ্বৰৰ ভিতৰত আৱদ্ধ থাকি দুৰ্গন্ধ হ'ব পাৰে—আৰু সতীচ্ছদ ছিঙি যাব পাৰে—আৰু লগে লগে তাৰ ছিদ্ৰও ডাঙৰ হ'ব।

যৌৱনকালত গৰ্ভাশয় আৰু ডিম্বকোষ আকাৰত ডাঙৰ হয়, আৰু ডিম্বকোষত ডিম্ব বৰ্দ্ধিত হৈ পূৰ্ণায়তন আৰু পৰিপুষ্ট হোৱাৰ পাচত ডিম্বকোষৰ আবৰণ ভেদ কৰি বাহিৰ হয়। এনেকৈয়ে ডিম্ব মাহৰ পাচত মাহে তৈয়াৰ হয় আৰু ডিম্বকোষ ভেদ কৰি বাহিৰ হয়। ইয়াৰ বাহিৰে ভগপীঠ (Monsveneris), ডাঙৰ জিহ্বাৰ (Labia majora) বাহিৰত আৰু কাষত লোমে দেখা দিয়ে। ডিম্বকোষেই যে নাৰীৰ সৰ্বপ্ৰধান যৌনস্তোতৰ মুখ্য চিহ্ন তাক আগতে কৈছোঁ। গৰ্ভাশয়ৰ ডিম্বকোষলৈকে এটি নলী আছে আৰু ই ডিম্বকোষৰ ওচৰত ফানুচৰ সদৃশ। এই নলীৰ অভ্যন্তৰত এটি

সৰু পথ আছে আৰু ই গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰ পৰ্য্যন্ত পায়গৈ। এই নলীটোকে ডিম্ববাহী নলী (Oviduct) বোলে। দুয়োফালৰ ডিম্বকোষৰ নিমিত্তে গৰ্ভাশয়ৰ দুয়োফালৰ পৰা দুটি ডিম্ববাহী-নলী আছে। ইহঁতৰ অভ্যন্তৰ বাটেদিয়েই ডিম্ব গৰ্ভাশয়ত উপনীত হয়। ডিম্বৰ নিজৰ চলন শক্তি নাই। ডিম্ববাহী-নলীৰ অভ্যন্তৰত অসংখ্য ক্ষুদ্ৰ ক্ষুদ্ৰ চুলিৰ নিচিনা বস্তু আছে তাকে Cilia বোলে, মাত্ৰ অনুবীক্ষণ যন্ত্ৰৰেহে ইয়াক দেখিবলৈ পোৱা যায়। ইহঁতৰ সহায়ত ডিম্ব গৰ্ভাশয় পায়হি। এই গৰ্ভাশয় এটি বগৰিৰ সমান। কিন্তু গৰ্ভসঞ্চাৰ হ'লে ইয়াৰ আকাৰ বৃহৎ হয় আৰু ডিম্বাকৃদিত হয়। গৰ্ভত সন্তান নেথাকিলে গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰ বৰ সৰু থাকে। গৰ্ভছিদ্ৰ (osuteri) দ্বাৰা গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰ অম্বাধৰ (যোৰণী) অভ্যন্তৰৰ সৈতে যুক্ত থাকে। সম্বাধ গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰপৰা গৰ্ভছিদ্ৰ পৰ্যান্ত বিস্তৃত। স্বাভাৱিক অৱস্থাত এই সম্বাধগহ্বৰ আৰু তাৰ পশ্চাদভাগ পৰস্পৰৰ গাতে সংলগ্ন থাকে। এই গহ্বৰৰ (Vaginal Caud) বিষয় বহুতে বহুত ৰকমৰ তুলনা দিয়ে। সেইবিলা· ৰ ইয়াত নিষ্প্ৰয়োজন কাৰণে নিলিখোঁ।

বাহিৰৰ সম্বাধপ্ৰদেশৰ কেইটিমান বিশেষ স্থান আছে, সেইটো তোমাক এতিয়াই জনাই থোৱা উচিত বিবেচনা কৰোঁ। তলপেটৰ তলত কিঞ্চিত উচ্চ ত্ৰিকোণাকৃত লোমাবৃত স্থানক (Mons Veneris) ভগপীঠ বোলে। এই ঠাইৰ তলফালে পিচলৈ, অস্থিসন্ধি আছে, তাক ভগাস্থি সন্ধি (Symplysis pabis) বোলে। সম্বাধৰ দুয়োফালে দুটি স্থূল মাংসপেশী আছে—ডাঙৰ জিহ্বা (Labia Majora); এই ফাঁকৰ বাহিৰ ফাল লোমৰে ভৰা কিন্তু ভিতৰত লোম নাই। ডাঙৰ জিহ্বাৰ দুয়োফালে ভিতৰৰ পিনে লাগি থকা ঠাইক অলিন্দ (Vestibl.) বোলে আৰু আংশিকভাৱে সৰু জিহ্বা (Labia Minora), দোলা (Clitoris) আৰু অঙ্কুৰ (Gland

Clitoris) ইয়াৰদ্বাৰা ঢকা থাকে। দুই ফালৰ এই দুয়োটা জিহ্বা পিচফালে মিলিত হৈ থাকে। যি ঠাইত এই দুয়োৰো মিল হৈছে সেই ঠাইৰপৰা মলদ্বাৰ পৰ্য্যন্ত ঠাইডোখৰক মূলধাৰ (Perinem) বোলে। প্ৰসৱৰ সময়ত কাৰো কাৰো এই মূলধাৰ ছিন্ন হয়। ছিন্ন হ'লে, তেতিয়াই চিকিৎসকৰদ্বাৰা চিলাই ললে সোনকালে জোৰা লাগে।

ডাঙৰ জিহ্বাৰ ভিতৰফালে দুয়োকাষে ছালৰ দুটি ভাঁজ আছে—ইয়াত লোম নাই, ইয়াকেই সৰু জিহ্বা বোলে। দুই-ফালৰ সৰু জিহ্বা দুখন সম্মুখৰ ফালে সংযুক্ত হৈছে; ইয়াকেই 'ছত্ৰ' বা (Frepuce of Clitoris) বোলে আৰু দোলাক (Clitoris) সম্পূৰ্ণৰূপে ঢাকি ৰাখে। 'ছত্ৰ', 'দোলা' আৰু 'অঙ্কুৰ'ত উপচাৰ প্ৰয়োগ কৰিলে নাৰী সোনকালে উত্তেজিত হয় আৰু সহজতে প্ৰীতিলাভ কৰে। দুয়োকাষৰ সৰু জিহ্বাৰ মাজত যি ৰক্তিমাভ ঠাই আছে তাক 'অলিন্দ' বোলে। এই ঠাই সৰু জিহ্বাৰে ঢকা থাকে আৰু তাৰ কিঞ্চিত ওপৰত মূলৰন্ধ্ৰ অৱস্থিত। অ-ৰতপূৰ্বা গাভৰুৰ সম্বাধৰন্ধ্ৰ এখনি পৰ্দাৰদ্বাৰা আবৃত থাকে। এই পৰ্দাকে 'সতীচ্ছদ' বোলে (Hymen)। সতীচ্ছদৰ ভিতৰেদি এটি ছিদ্ৰ আছে বুলি আগেয়েই কৈছোঁ; সেইটো কাৰো খুব সৰু, কাৰো আকৌ একেবাৰেই বন্ধ থাকে। তেতিয়া ৰজঃ বাহিৰ হ'বলৈ বাট নথকাত ৰোগৰ সৃষ্টি হয়। সতীচ্ছদৰ ওচৰত দুইফালে দুটি গ্ৰন্থি আছে (Gland); সিহঁতক পূৰ্ণচন্দ্ৰনাড়ী (Bartholini Gland) বোলে। পূৰ্ণচন্দ্ৰনাড়ীৰপৰা ৰাগ সঞ্চাৰৰ সময়ত স্ৰাৱ হৈ সম্বাধ ভিজাই দিয়ে। সহজ অৱস্থাত পুৰুষৰ লিঙ্গ (সাধন) কোমল আৰু ওলমি থাকে; এনে অৱস্থাত সম্বাধ বাটেদি সম্বাধ গহ্বৰত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে। উত্তেজিত হ'লে, সাধন দৃঢ় হয় আৰু উচ্ছ্ৰিত হয়। সাধনৰ ধমনীৰ

(Artery) দ্বাৰা এই সময়ত অধিক পৰিমাণে ৰক্ত সাধনলৈ আহে কিন্তু ৰক্ত উলটি যাবৰ সময়ত শিৰাবিলাকে (Veins) মাংসপেশীৰ চেপাৰ ফলত ৰক্ত উভতাব নোৱাৰে। সেইকাৰণেই বেছি পৰিমাণে তেজ সাধনত উপস্থিত হয় আৰু কিছু সময় স্থায়ী হোৱাৰ কাৰণেই ই দৃঢ় আৰু উচ্ছ্রুত হয়। এই উচ্ছ্রুত হোৱা কাৰ্য্যত বিটপনামৰ পেশীয়েই বেছি কাৰ্য্যকাৰক। এনে অৱস্থা হ'লেহে ই সম্বাদ গহ্বৰত প্ৰৱেশ কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। নাৰী উত্তেজিত হ'লে তেওঁৰো বাহিৰৰ সম্বাধ স্ফীত হয়, দোলা আৰু অঙ্কুৰ দৃঢ় হয় আৰু উচ্ছ্রুত হয়; পুৰ্ণচন্দ্ৰনাড়ীবিলাকৰপৰা স্ৰাৱ হৈ সম্বাধ আৰু গহ্বৰ তিয়াই দিয়ে—আৰু কাৰো কাৰো সম্বাধৰ আবেষ্টনকাৰী মাংসপেশী ক্ষণে ক্ষণে সঙ্কোচিত আৰু প্ৰসাৰিত হয়। এনে অৱস্থাত স্তনো স্ফীত হয় আৰু স্তনৰ আগভাগ উচ্ছ্রুত হয়। অৱশ্যে উভয় ক্ষেত্ৰতে স্নায়বিক শক্তিৰ ক্ৰিয়া আছেই। সম্বাধ তিতিলে আৰু স্ফীত হ'লে আৰু সাধন দৃঢ় আৰু উচ্ছ্রুত হ'লে সংযোগ সহজ হয়—আৰু গাভৰুৰ কোনো কষ্ট নহয়। এনে নহ'লে যাতনা পাব পাৰে। সংযোগৰ পাচতেই আপোনা আপুনি অঙ্গ সঞ্চালনৰ প্ৰবৃত্তি হয়। সাধনৰ এই ক্ৰিয়াক 'উপসৰ্পণ' বোলে। 'উপসৰ্পণৰ সময়ত ডোলাৰ নিপীড়ন হ'লে গাভৰুৰ শীঘ্ৰেই তৃপ্তি লাভ হয়। অলপ সময়ৰ ভিতৰতে শুভ্ৰ স্থলীৰপৰা শুক্ৰ নিৰ্গত হৈ গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ (গৰ্ভছিদ্ৰৰ) ওচৰত নিৰ্গত হয় আৰু উত্তেজনাৰ পূৰ্ব্বে সাধন যেনে অৱস্থাত আছিল আকো তেনে হয়; এতিয়া নিশ্চয় বুজিলা মানুহৰ যৌনতৃপ্তি যৌন অঙ্গৰ মধ্যস্থতাত আৰু যৌনতৃপ্তিৰ প্ৰতি-ক্ৰিয়াৰ প্ৰভাৱ মানুহৰ স্নায়ুমণ্ডলী, পেশী, হৃদপিণ্ড—সংক্ষেপতে গোটেই শৰীৰত দৃষ্ট হয়। যৌনতৃপ্তি আৰু বোধ প্ৰধানতঃ স্নায়ুৰ লগত সম্বন্ধ। মানুহে ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ মধ্যস্থতাত যৌনতৃপ্তি অনুভৱ কৰে। প্ৰধানতঃ দৰ্শন, স্পৰ্শন, শ্ৰৱণ, ঘ্ৰান—সৌন্দৰ্য্য বিচাৰ সাধাৰণতঃ

চক্ষুৰ সাহায্যৰেই কৰে। সৌন্দৰ্য্য বোধৰ লগত যৌনবোধ ওতঃপ্ৰোতভাৱে জড়িত।

আগতেই তোমাক মই কৈছোঁ। ডিম্ববাহী নলী গৰ্ভাশয়ৰপৰা ডিম্বকোষ পৰ্য্যন্ত বিস্তৃত থাকে আৰু ডিম্বকোষৰ ওচৰত ফান্দুচৰ আকাৰ ধাৰণ কৰে আৰু নলীৰ মুখো এই ঠাইতে উন্মুক্ত থাকে। কিন্তু এই উন্মুক্ত মুখ ডিম্বকোষৰ অভ্যন্তৰত প্ৰৱেশ নকৰে। সেই কাৰণে বীৰ্য্য যেনেকৈ অণ্ডকোষৰপৰা শুক্ৰস্থানলৈ আহিব পাৰে, ডিম্বকোষৰ অভ্যন্তৰত উৎপন্ন হোৱা ডিম্ব তেনেকৈ গৰ্ভাশয়লৈ আহিব নোৱাৰে। ডিম্ব পূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত হ'লে, ডিম্বকোষৰ আৱৰণ ভেদ কৰি বহিৰ্গত হয় আৰু ডিম্ববাহী নলীৰ ফান্দুচৰ উন্মুক্ত মুখ যদি সেই সময়তে ইয়াক ধাৰণ কৰি নলীৰ অভ্যন্তৰেদি ইয়াক আনিব পাৰে, তেন্তে ডিম্বৰ গৰ্ভাশয়লৈ আহিবৰ সম্ভাৱনা থাকে ; নহ'লেও ই ডিম্ব পেটৰ অভ্যন্তৰত পৰি নষ্ট হয়। অণ্ডকোষে যেনেকৈ অসংখ্য পূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত বীৰ্য্য উৎপাদন কৰিব পাৰে, ডিম্বকোষে কিন্তু সেই দৰে অসংখ্য ডিম উৎপাদন কৰিব নোৱাৰে। কোনো নাৰীৰ মাহেকত এটাতকৈ বেছি ডিম্ব নজন্মে। সম্প্ৰয়োগৰ দ্বাৰা বীৰ্য্য সম্বাধত নিৰ্গত হয় আৰু গৰ্ভাশয়ত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে আৰু ডিম্ববাহী নলীৰ অভ্যন্তৰত ই ডিম্বৰ লগত মিলিত হয়। ঠিক ক'ত ডিম্ব আৰু বীৰ্য্যৰ মিলন হয় তাক নিশ্চয় কৰি কোৱা টান। কিন্তু বহুতৰেই ধাৰণা এই মিলন ডিম্ববাহী নলীৰ অভ্যন্তৰত হয়। নাৰীৰ তৃপ্তিৰ সময়ত এটি স্ৰাৱৰ দৰে পদাৰ্থ গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ পৰা নিৰ্গত হয়। কিন্তু অবিলম্বে গৰ্ভাশয়ৰ এটি শোষণ ক্ৰিয়া (Suction action) আৰম্ভ হয় আৰু সম্বাধ গহ্বৰত নিহিত বীৰ্য্যক গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰলৈ টানি আনিবলৈ বিচাৰে। ঠিক এই অচোষণ সময়ত যদি শুক্ৰ সম্বাধ অভ্যন্তৰ গৰ্ভছিদ্ৰৰ মুখত বেগেৰে নিহিত হয় তেন্তে শুক্ৰ গৰ্ভাশয়ৰ

অভ্যান্তৰলৈ অতি সহজেই যাব পাৰে। পুংবীৰ্য্যৰ চলৎশক্তিয়েও ইয়াক গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যান্তৰত প্ৰৱেশ কৰিবলৈ সাহায্য কৰে। 'ন্নে' অৱস্থাত ডিম্ব আৰু বীৰ্য্য সংযোগ অতি সহজেই ঘটে বুলিয়েই নাৰীৰ গৰ্ভগ্ৰহণৰ সম্ভাৱনা বেছি; কোনো কোনোৱে কয় ঋতুৰ সময়ত ডিম্বৰ পূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত হৈ ডিম্বকোষ ভেদ কৰে। নিষিক্ত ডিম্ব সচৰাচৰ গৰ্ভাশয়ৰ গাত স্থিতি লাভ কৰে, আৰু, তাতেই ভ্ৰূণলৈ ৰূপান্তৰিত হয়। যদি কেতিয়াবা কাচিৎ নিষিক্ত ডিম্ব গৰ্ভাশয়লৈ আহিব নোৱাৰি ডিম্বনলীতেই স্থিতি লাভ কৰে তেতিয়া নাৰীৰ পক্ষে বৰ বিপদজনক।

এতিয়া তোমাৰ খং মাৰ গ'লনে? যৌন অনুভূতি আৰু তাৰ কাৰ্য্য সম্বন্ধে বক্তব্য শেষ কৰিলোঁ ইমানতে। যৌন অভিজ্ঞতা যে সকলো অনুভূতিতকৈ তীব্ৰতৰ আৰু সুখকৰ তাক বোধকৰোঁ নকলেও চলিব। মনে এই তীব্ৰ অভিজ্ঞতাৰ সকলোখিনি গ্ৰহণ কৰে। কেৱল গ্ৰহণ কৰিয়েই ক্ষান্ত নহয়—এই অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত নানান ৰঙৰ প্ৰলেপ দি—কল্পনাৰ সাহায্যত আৰু মনোৰম কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰে। আৰু ই অনুভূতিৰ স্মৃতিয়েই বাৰে বাৰে যৌন কাৰ্য্যত নিয়োজিত কৰে। যৌন কাৰ্য্যৰ বিৱৰণ শেষ কৰিলোঁ—কিন্তু তাৰ অন্তত কি হয়—তাৰ বিষয় অহাবাৰলৈ লিখিম দেই। আজি ইমানতে এৰোঁ।

ইতি—

তোমাৰ ককাইদেউ

৫

ইলা ভনীটী মোৰ,

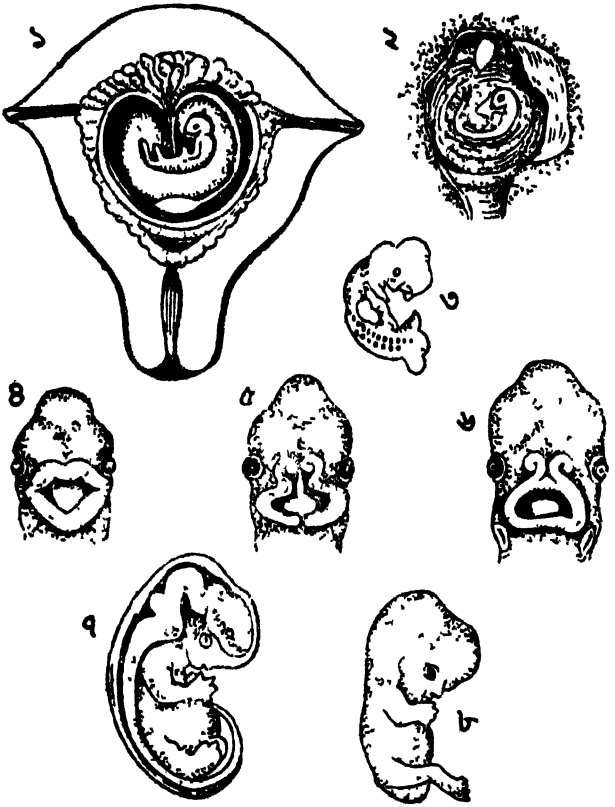
তোমাৰ চিঠি পালোঁ। তুমি লিখিছা তোমাৰ কেইগৰাকীমান বিশিষ্টা বন্ধুৱে লিখিছে যে মোৰ চিঠিবিলাক ইমান অশ্লীল, অসংযত যে বাই-ভনী, আইৰ আগত উলিয়াব নোৱাৰি। অশ্লীলতা, পাপাগ্নিৰ ইন্ধন। আৰু মোৰ চিঠিবিলাকে 'নৰকৰ দুৱাৰ' মুকলিহে কৰিছে। এটা কথা, যাৰ মনত ৰং আছে তেওঁ সকলোকে ৰঙিন দেখে। তোমা-লোকৰ বিদ্রূপে মোক চুকি নেপায়—মোৰ শোঁটোৰা শোঁটোৰ গাল, ভোঙোৰা উঠা টান ছালৰ কাৰণে নহয়; —তোমালোকৰ বিদ্রূপে মনৰ দুৱাৰদলিয়েই দেৱাব নোৱাৰে, সেই কাৰণে। মহাভাৰতৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ চৰিত্ৰবিলাকত কিবা যৌনচিন্তা আছেনে নাই? পঞ্চপাণ্ডৱ, কৰ্ণ, দ্ৰৌপদী, ভীম এওঁলোকৰ বিৱৰণ কিয় আজি সংসাৰত স্তম্ভি আছে?—মানৱ সৃষ্টিতত্ত্বৰ মূলতেই আছে চৰম অশ্লীলতাৰ বিশাল অগ্নিকুণ্ড—জগতৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ আৰ্ট হৈছে অশ্লীলতাকে কেন্দ্ৰ কৰি, নহলেনো দেশী বায়স্কোপত—নাৰীয়ে দেখুৱায় বুকু—বিলাতীত কৰজন। বোধকৰোঁ সভ্যজগতত এই দুটিৰ বাদে নাৰীৰ আৰু সম্বল নাই। এই দুটিৰ কাৰণেই—নাৰীয়ে চিৰদিন পুৰুষৰ নিৰ্বোধ লালসাক উত্তেজিত কৰি আনন্দ পায়। কিন্তু মোৰ চিঠিবোৰেতো আই, বাই-ভনীৰ সম্বন্ধে পৰিহাসৰ একো আলোচনা কৰা নাই। উচ্চ শিক্ষাৰ জগত ভদ্ৰবুদ্ধিৰ সমল গোটোৱাৰ উৱাদিহহে দিব খোজে।

বাৰু এতিয়া এইবিলাক কথা যাওক, সিদিনা এবাৰ পৰা আকৌ আৰম্ভ কৰোঁ? মোৰ আগছোৱা চিঠি আকৌ এবাৰ এতিয়া পঢ়ি-লোৱা; তাত পাবা শুক্ৰকীট আৰু ডিম্ব দুয়ো ক্ষুদ্ৰ-জীৱকোষ

বুলি—আৰু কি পাব ?—পাবা যে ক্ষুদ্ৰাতিক্ষুদ্ৰ কোষৰ পৰাই পূৰ্ণাঙ্গ জীৱদেহ উদ্ভৱ হৈছে। কোষৰ আকাৰ যে বিভিন্ন ৰকমৰ তাৰো উল্লেখ পাবা—এমিবাবিশিষ্ট ক্ষুদ্ৰ কোষৰ কথাও আছে ·· সেইকাৰণে সেইবিলাক সকলো বাদ দিলোঁ। ইয়াত দেই। জীৱদেহৰ প্ৰাথমিক কোষ-(cell) ই প্ৰাণী আৰু উদ্ভিদজাতীয় সকলো ক্ষুদ্ৰতম অংশ-কোষ আৰু ইয়াৰে কেতবিলাকে পেশী (tissues) গঠিত কৰে, কেতবোৰে অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ আৰৌ কেতবিলাকে এই অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ লৈয়েই জীৱদেহ গঠিত কৰে। জীৱদেহৰ প্ৰত্যেক অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ ঠিক পৰিমাণ মতে বাঢ়ে আৰু সকলোৰে লগত সকলোৰে সহযোগ পৰিলক্ষিত হ'ব। এই জীৱদেহৰ অসংখ্য কোষৰ ভিতৰত কিছুমানে নতুন জীৱ সৃষ্টি কৰে—সেইবিলাকে কিন্তু শৰীৰৰ ৰাসায়নিক পৰিপুষ্টিৰ কোনো সহায়তা নকৰে আৰু তাহাঁতেই ভৱিষ্যত বংশধৰৰ সূচনা কৰে। নাৰীৰ ডিম্ব আৰু পুৰুষৰ শুক্ৰকীটো এই জাতীয়। তুমি অৱশ্যে খং কৰিছা যে যিটো কথা একে উশাহতে ক'ব পাৰি, তাক কওঁতে ইমান মেৰপাক কিয়! নহয়—মেৰ-পাকৰ আৱশ্যক হয় যেতিয়া কথাটো বেছি কৰি লব লগা হয়। এতিয়া বুজিলানে যে মাতৃৰ গৰ্ভত এটি প্ৰাণৱন্ত ডিম্বই কোষত পৰিণত হৈ আপোনা-আপুনি মাতৃৰ ইচ্ছা-অনিচ্ছাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ নকৰি ভ্ৰূণে অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গ গঠন কৰে।

শুক্ৰকীট আৰু ডিম্ব একেলগে সংমিশ্ৰিত হৈ লগে লগে ডিম্বটোৰ (প্ৰাণৱন্ত ডিম্ব) বহিৰাবৰণৰ মাজেদিয়েই দুইভাগত ভাগ হৈ, এনেভাৱে অনেক ভাগত ভাগ হৈ ডিম্বটো ডিম্ববাহী নলীৰ ভিতৰেদি এসপ্তাহৰ ভিতৰত গৰ্ভাশয় পায়হি। যেতিয়া ই গৰ্ভাশয় পায় তেতিয়া ই শত সহস্ৰ কোষৰ সমষ্টিৰ এটি ক্ষুদ্ৰ পিণ্ডৰ দৰে হৈ পৰে। ই কেৱল বহু সহস্ৰ বিভক্তিতেই নহয়, ইয়াৰ কোষবিলাক আপোনা আপুনি বিন্যস্ত হৈ এটি বিশিষ্ট আকাৰ ধাৰণ কৰে, গৰ্ভাশয়ৰ গাত প্ৰোথিত হৈ ভ্ৰূণৰ উৎপত্তি আৰু কোষবিলাক, বিভিন্ন কোষবিশিষ্ট

অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গৰ ৰূপ প্ৰাপ্ত হয়—তাৰপৰাই ভ্ৰূণে মানুহ দেহত পৰিণত হয়।



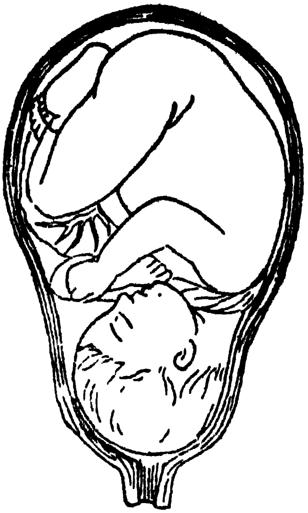
ভ্ৰূণৰ ক্ৰমবিকাশ

১। গৰ্ভাশয়ৰ ভিতৰত ভ্ৰূণৰ আকৃতি। ২। তৃতীয় সপ্তাহ।
৩। চতুৰ্থ সপ্তাহ। ৪। পঞ্চম সপ্তাহ। ৫। ষষ্ঠ সপ্তাহ।
৬। সপ্তম সপ্তাহ। ৭। অষ্টম সপ্তাহ। ৮। নৱম সপ্তাহ।

'প্ৰাণৱন্ত ডিম্ব' এতিয়া ভ্ৰূণ পালেহি, ইয়াৰ পাচত সম্পূৰ্ণ মানৱ আকৃতি পোৱাতেই আজি এৰিম।

প্ৰথম মাহতেই ভ্ৰূণৰ চকু, কাণ আৰু মুখৰ প্ৰাথমিক আকৃতি ধাৰণ কৰে। ভ্ৰূণৰ মেৰুদণ্ডই প্ৰথমতে গঠিত হয়। গৰ্ভধাৰণৰ

পঞ্চম মাহৰ ভ্ৰূণ



পূৰ্ণ ভ্ৰূণ

ত্ৰয়োদশ কি চতুৰ্দশ দিনত মেৰুদণ্ডবিশিষ্ট ভ্ৰূণৰ অস্তিত্ব বুজা যায় আৰু ইয়াৰ কেইদিন মানৰ পিছতেই হৃদপিণ্ড গঠিত হয়।

গৰ্ভধাৰণৰ দ্বিতীয় সপ্তাহতেই ভ্ৰূণৰ আকৃতি এটি পকা সিকিৰ সমান লম্বা হয়। তৃতীয় সপ্তাহৰ শেষভাগত চকু, কাণ, মুখৰ আকৃতি গঠন হ'বলৈ আৰম্ভ হয়; এই সময়তে ভ্ৰূণৰ আৱৰণো সৃষ্টি হয়।

চতুৰ্থ সপ্তাহৰ শেষভাগত ভ্ৰূণৰ মুখ আৰু গুহ্যদ্বাৰো গঠিত হয়।

চাৰিটি সপ্তাহত কি কি ঘটে তাক তোমাক দেখুৱালোঁ। এতিয়া আৰু সপ্তাহ হিচাব নেদেখুৱাই মাত্ৰ মাহ হিচাবে ভ্ৰূণৰ কি কি পৰিৱৰ্তন ঘটে তাকে লিখোঁ দেই। প্ৰথম মাহত জ্যোতিষ-শাস্ত্ৰমতে গ্ৰহৰ অধিপতি 'শুক্ৰ'।

দ্বিতীয় মাহত ভ্ৰূণৰ আকৃতি হাঁহ-কণীৰ সমান হয়। নাকে

স্বাভাৱিক আকৃতি প্ৰাপ্ত হয়। অধৰ আৰু ৰাহুঅস্থি গঠিত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে। চকু, কাণ, নাক, মুখ এই সময়ত গঠিত হৈয়ে থাকে আৰু আঙুলিবো গঠন হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে। এই সময়ত একৰ পৰা ১½ ইঞ্চি দীঘল হয়। দ্বিতীয় মাহত গ্ৰহৰ অধিপতি 'মঙ্গল'।

তৃতীয় মাহৰ শেষত, ভ্ৰূণ ২¼"ৰ পৰা ৩¼" দীঘল হয় আৰু ওজনো ৮ তোলামান হয়। এই মাহতেই 'ফুল'ৰ সৃষ্টি হয়। নখ আদিও এই মাহতেই গঠিত হ'বৰ উপক্ৰম হয় আৰু কাৰোবা মতে এই মাহতেই ভ্ৰূণৰ লিঙ্গভেদো সৃষ্টি হয়। তৃতীয় মাহত গ্ৰহৰ অধিপতি 'বৃহস্পতি'। এই মাহত মন সৎভাৱত ৰাখিবৰ কাৰণে পুংসবন কৰে।

এইখিনিতে তোমাক আৰু দুই চাৰিটা কথাৰ বিশেষ বিৱৰণ নিদিলে, পিচৰ কিমাহৰ বিৱৰণ পঢ়োঁতে তোমাৰ খোকোজা লাগিব পাৰে; অৱশ্যে যদি আগতে 'মাতৃমঙ্গল' পঢ়ি লৈছা তেন্তে অসুবিধাৰ কোনো কাৰণ নহ'ব।

প্ৰথম কথাটো হৈছে: ভ্ৰূণ গৰ্ভাশয়ৰ গাতে লাগি নেথাকে; ফুলৰ সৈতে নাভিজৰিৰ দ্বাৰা যুক্ত হৈ থাকে।

দ্বিতীয় কথা: গৰ্ভাশয়ৰ গাত 'প্ৰাগৱস্থ ডিম্ব' প্ৰোথিত হোৱা মাত্ৰকেই ডিম্বৰ চাৰিওফালে দুখানি পৰ্দাৰ স্তৰ সৃষ্টি হয়, আৰু ইয়াৰে বাহিৰৰ ফালৰ পৰ্দাৰ স্তৰে ডিম্বটিকা গৰ্ভাশয়ৰে গাত সংলগ্ন কৰি ৰাখে আৰু ভিতৰৰ ফালৰ স্তৰৰ মাজডোখৰ পানীয় পদাৰ্থৰে পৰিপূৰ্ণ। ইয়াৰ উপযুক্ততা কি তুমি নিশ্চয় বুজিছা; কাৰণ গৰ্ভিণীয়ে চলা-ফুৰা, লৰা-চৰা কৰোঁতে যাতে ভ্ৰূণৰ কোনো ব্যাঘাত নহয় আৰু এই পানীয়ৰ ভিতৰতে থাকিব পৰাই ভগৱানৰ সৃষ্টিৰ অপূৰ্ব মহিমা।

তৃতীয় কথা: ভ্ৰূণটিক খাদ্য, পানী, বায়ুৰ সৰবৰাহ কৰিবৰ কাৰণেই 'ফুল'ৰ (Placenta) সৃষ্টি। এই ফুল কিছুমান শাখা-প্ৰশাখাবিশিষ্ট ৰক্তবাহী শিৰা-উপশিৰাৰেই পৰিপূৰ্ণ হৈ এখন সৰু 'পান-খোৱাৰ' সমান আকাৰত পৰিণত হৈ গৰ্ভাশয়ৰ ভিতৰফালে

সংলগ্ন থাকে। এইবিলাক ৰক্তবাহী শিৰা-উপশিৰাবিলাকেই গৰ্ভিণী আৰু গৰ্ভস্থ ভ্ৰূণৰ মাজত সংযোগ স্থাপন কৰে। এটি কথা তোমাক এইখিনিতে এবাৰ কৈ থোৱা ভাল হ'ব—গৰ্ভস্থ ভ্ৰূণৰ "হাঁওফাঁও"ৰ কোনো ক্ৰিয়া নহয়, ফুলৰ সাহায্যত গৰ্ভিণীৰ ৰক্তকণাত অৱস্থিত অক্সিজেনেই ভ্ৰূণৰ তেজত সঞ্চাৰিত হয় আৰু পুষ্টি সাধন কৰে। ফুলৰ লগত ভ্ৰূণ নাভি-জৰিৰে যুক্ত থাকে এই কথা তোমাক আগতেই কৈ আহিছোঁ। কিন্তু যেতিয়া সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়, তেতিয়া প্ৰাকৃতিক নিয়মানুসাৰে ফুল বিচ্ছিন্ন হৈ নিৰ্গত হয়।

চতুৰ্থ মাহৰ শেষত ভ্ৰূণ ৫ ৰ পৰা ৬" ইঞ্চি দীঘল হয়। এই সময়ত ভ্ৰূণৰ মূৰটোৱেই সকলো অঙ্গৰ চাৰিভাগৰ এভাগ। এই মাহত ভ্ৰূণৰ মূৰত আৰু দুই এঠাইত নোম গজিবলৈ আৰম্ভ হয়। ভ্ৰূণেও এই মাহৰপৰাই অঙ্গ চালনা আৰম্ভ কৰে আৰু মানুহৰ আকাৰ ধাৰণ কৰে, ওজনতো প্ৰায় ১৩ তোলামান হয়। এই মাহত গ্ৰহ অধিপতি 'ৰবি'।

পঞ্চম মাহ ঃ—পঞ্চামৃত ভক্ষণ মাহ। এই মাহত গ্ৰহৰ অধিপতি 'চন্দ্ৰ'।

ভ্ৰূণ দীঘলে ৮ ৰপৰা ১০ ইঞ্চিমান হয় আৰু ওজনত ২৪-২৫ তোলামান হয়। এই সময়ত হালধীয়া নোমৰে ভ্ৰূণৰ গোটেই আৱৰি থাকে আৰু গোটেই শৰীৰত এক প্ৰকাৰ বগা পিছল পদাৰ্থই দেখা দিয়ে; এই পদাৰ্থ গৰ্ভাৱস্থাত গোটেই কালটোৱেই থাকে—আৰু ই প্ৰসৱৰ সময়ত সহায়তা কৰে। গৰ্ভিণীয়ে এই সময়ত সন্তানৰ অঙ্গচালনা অনুভৱ কৰে।

৬ষ্ঠ মাহত ভ্ৰূণ দীঘলে ১২" ইঞ্চি আৰু ওজনত প্ৰায় এসেৰমান হয়। এই সময়ত চকুৰ পাতি আৰু চেলাউৰী সুস্পষ্ট হয়। এই মাহৰ গ্ৰহৰ অধিপতি 'শনি'।

সপ্তম মাহত, ভ্ৰূণৰ দীঘ ১৪"ৰ পৰা ১৭" ইঞ্চি পৰ্য্যন্ত হয়।

ওজনত ডেৰ সেৰৰপৰা আঢ়ৈ সেৰলৈকে হয়। এই সময়ত ভ্রূণৰ মানৱ আকৃতিৰ সকলো অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ প্রস্ফুটিত হয়। সাৱধানেৰে প্রতিপালন কৰিলে এই মাহত প্রসৱ হ'লে এই সন্তানক তুলি-তালি ডাঙৰ কৰিব পাৰি। মোৰ নিজা অভিজ্ঞতাৰপৰা তোমাক ডাঠি কব পাৰোঁ যে এনে কেইবাটিও সন্তানে এতিয়া সুঠাম যৌৱনপ্রাপ্ত হৈছে। এই মাহৰ গ্রহৰ অধিপতি 'বুধ'।

অষ্টম মাহত ভ্রূণ দীঘলে ১৭ ইঞ্চি আৰু ওজনত /২॥০ সেৰ পর্য্যন্ত হয়। এই মাহতে গাৰ লোম লোপ পায়।

নবম মাহত ভ্রূণ দীঘলে ১৮ ইঞ্চি দীঘল হয়। দশম মাহত ভ্রূণৰ সম্পূর্ণ গঠন হয়। এই সময়ত ওজনত প্রায় /৩॥০ সেৰ আৰু দীঘলে ২০ ইঞ্চিমান হয়। কিন্তু গর্ভধাৰণৰপৰাই মই চোৱা কেইবা গৰাকী প্রসূতিয়ে ইয়াতকৈ বেছি ওজনৰ সন্তান লাভ কৰা পাইছোঁ।

এই সময়তে প্রসৱ-বেদনা আৰম্ভ হয়। গর্ভাশয়ৰপৰা সন্তান বহির্গত হোৱাৰ নামেই 'প্রসৱ'। গর্ভাশয়ৰ সঙ্কোচন হোৱাৰ কাৰণেই সন্তান বাহিৰ হয়। সাধাৰণতঃ দহ মাহতেই গর্ভাশয় সঙ্কুচিত হয়। সন্তান পুষ্ট আৰু উপযুক্ত হ'লে, পিটুইটাৰি-গ্রন্থিৰ 'হৰমনে' এই সঙ্কোচন ক্রিয়া সৃষ্টি কৰে—আৰু গর্ভাশয়ৰ মাংসপেশীবিলাক সঙ্কুচিত কৰি প্রসৱ কৰায়।

আজিলৈ আহোঁ দেই। মাত্র এটা কথা মনত ৰাখিলেই যথেষ্ট হ'ব—নাৰীৰ বেদনাবিলাক বিধাতাই লিখি নিদিয়ে—সেই সৃষ্টিক্রিয়া হয় তোমালোকৰ কোমল অন্তৰত, মনত—বৰ সন্তর্পণে আৰু অলক্ষ্যে—তাৰ পৰা দৃষ্টি নাতঁৰাবা।

ইতি—

তোমাৰ ককাইদেউ

৬

মৰমৰ ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালোঁ। এইবাৰ ময়ো ঠেহ কৰিয়েই উত্তৰ দিয়াত দেৰি কৰিলোঁ। তুমি ঠেহ পাতিব পাৰা ; মই নোৱাৰোঁনে? তাকে তোমাক দখুৱালোঁ। প্ৰকৃতিয়ে যি কাৰণে নাৰীক নাৰীৰূপে গঢ়িছে —সেই কাৰণেই নাৰীয়ে সন্তান, আৰু প্ৰভা সৃষ্টি কৰিবই লাগিব ; সৃষ্টি অব্যাহত ৰাখিবলৈ হ'লে নাৰীয়ে সন্তান ধাৰণ কৰিবই লাগিব— ইয়াৰ বাহিৰে মোৰ বক্তব্য কি হ'ব পাৰে বাৰু ? এই সংসাৰত মানুহৰ জীৱনত সান্ত্বনা সহানুভূতিৰ প্ৰয়োজন আছে ইয়েই নোহোৱা হেঁতেন সংসাৰখন শুকান মৰুভূমি হ'লহেঁতেন। নহয় জানো বাৰু ?

বাৰু এতিয়া তোমাৰ চিঠিলৈ আহোঁ। আজি তোমালৈ লিখাৰ বিষয় হ'ল 'প্ৰসৱ বৃত্তান্ত'। তাৰ আগতে নাৰীৰ ৰোগ ২১ টি,— যি কিটি সাধাৰণতে আজি-কালিৰ গাভৰুৰ মাজত বেছি প্ৰবলভাৱে দেখা দিছে,—তাৰে উল্লেখ কৰিম মাত্ৰ।

তোমালৈ মই আগতেই লিখিছোঁ যে 'ডিম্বকোষ' আৰু 'জৰায়ু'ৰ প্ৰধান কামৰ ভিতৰত 'ঋতু'। এই দুটিৰ কাম অন্যান্য পৰিবৰ্দ্ধনশীল ইন্দ্ৰিয়ৰ দৰে ক্ৰমাগত নহৈ সময় বিশেষতহে হয়।

নিৰাময় অৱস্থাত নাৰীৰ জৰায়ুৰপৰা যি ৰক্ত নিঃসৃত হয় তাকেই 'ঋতু' বোলে আৰু যি গাভৰুৰ স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ লগত মাহৰ অন্তৰত এই ঋতু হয়, তেৱেঁই গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে উপযুক্ত হয়। আজি-কালি এঘাৰ-বাৰ বছৰীয়া ছোৱালীবো ঋতু হোৱা দেখা যায় ; কিন্তু এইটো কথা জনা বৰ আৱশ্যকীয় যে যাৰ যিমান সোনকালে ঋতু আৰম্ভ হয় সেইবিলাকৰ তেনেকৈয়ে সোনকালে ঋতু বন্ধ হয়।

আৰু লগে লগে সন্তান ধাৰণ কৰিবৰ কাৰণে অনুপযুক্ত হয় বা নোৱাৰে। অত্যধিক ঋতুস্ৰাৱো ব্যাধি। স্বাভাৱিক অৱস্থাত আধা পোৱাৰ পৰা এপোৱা ৰক্ত নিৰ্গত হয়।

ঋতু হোৱাৰ আগতে অৱসন্নতা, দৌৰ্ব্বল্য, চকুৰ চাৰিওকাষে বিৱৰ্ণতা, কঁকালৰ বিষ, স্তনৰ আগত বিষ কিছু কিছু পৰিমাণে অনুভৱ কৰে—কিন্তু ঋতু হৈ যোৱাৰ লগে লগে ইও আঁতৰে।

প্ৰথম ঋতু হৈ যোৱাৰ পাচতেই শাৰীৰিক আৰু মানসিক কিছুমান বৈলক্ষণ দেখা দিয়ে। শৰীৰ পুষ্ট, গঠন সুগোল আৰু শোভাযুক্ত, উৰুদেশ প্ৰসাৰিত স্তনদ্বয় বৰ্দ্ধিত আৰু গোটেই শৰীৰ সুদৃশ্য আৰু লাৱণ্যযুক্ত হয়। মানসিক পৰিৱৰ্তনো পৰিলক্ষিত হয়।

প্ৰধানতঃ ঋতু সম্বন্ধীয় পীড়া তিনিপ্ৰকাৰ:—ৰজোৰোধ, ৰজঃকৃচ্ছ্ৰ আৰু অত্যধিক ৰজোনিঃসৰণ। এতিয়া তোমাক অলপ অলপ আটাই-কেইটিৰে বিষয়ে জনাম; বিস্তৃত বিৱৰণ দিয়াৰ আৱশ্যক নাই।

ৰজঃৰোধ: ইংৰাজীত ইয়াক Ammenorrhea বোলে। ই দুই প্ৰকাৰ। প্ৰথম, গাভৰু কাল পালেও ঋতু নহয়। দ্বিতীয় ঋতু হৈ কিছুদিন পাছত বন্ধ হোৱা। কাৰো কাৰো এনে হ'লেও শাৰীৰিক কোনো ক্ষতিৰ লক্ষণ দেখা নেযায়; আকৌ বা কোনো অত্যন্ত দুৰ্বল আৰু ক্ষীণ হয়। কোনোৰ আকৌ ঋতুৰ লক্ষণ ২।১ টি দেখা যায় কিন্তু স্ৰাৱ নহয়। তেতিয়া তেনে গাভৰুৱে যদি এটি টৌত সহিব পৰা গৰম পানীত নাইলৈকে ডুবাই কেইদিনমান বহে আৰু ⋯কলো সময়তে তলপেটত ফ্লানেলৰ পটি বান্ধে আৰু লগে লগে পুষ্টিকৰ আহাৰ খায় তেতিয়া হ'লে ইয়াৰ প্ৰতিকাৰ সোনকালে হয়; নহ'লে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত। কিন্তু যাৰ একেবাৰেই ঋতুৰ কোনো লক্ষণ নাই, তেওঁবিলাকেও চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা যুগুত।

ৰজঃকৃচ্ছ্ৰ:—ইংৰাজীত ইয়াক Dysmenorrhea বোলে।

জিৰকোষৰ শিথিলতাই ইয়াৰ প্ৰধান কাৰণ। ইয়াতো চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত।

অত্যধিক ৰজোনিঃসৰণ :—Menorrhogia, এই ৰোগত অত্যধিক ৰক্ত নিৰ্গত হয়—ঋতুমতীক নিস্তেজ আৰু দুৰ্বলকৈ তোলে। কোনো কোনোৰ মাহে দুবাৰকৈও ঋতু হয়! পুনঃ পুনঃ গৰ্ভধাৰণ, বেছিদিনলৈ স্তনপান কৰোৱা, অতিৰিক্ত স্বামী-সহবাস, আকস্মিক মনস্তাপ—এইবিলাকো ইয়াৰ কাৰণৰ ভিতৰত। এই ৰোগ সঞ্চাৰিত হোৱা মাত্ৰেই চিকিৎসকৰ উপদেশ লোৱা যুগুত।

এতিয়া আকৌ তোমাৰ আগৰ চিঠিত য'ৰপৰা এৰিছিলোঁ তালৈ আহোঁ দেই। ভ্ৰূণ সঞ্চাৰ হোৱাৰ পৰা প্ৰসৱৰ সময়লৈকে এই সময়কে গৰ্ভ বোলা হয়। সাধাৰণতে গৰ্ভৰ সময় দহ চান্দ্ৰমাহ (চান্দ্ৰমাহ ২৮ দিনে হয়) অথবা ৩০ দিন হিচাবে ধৰিলে—৯ মাহ ১০ দিন।

ঋতু হোৱা	
১লা জানুৱাৰীত প্ৰথম দিন ধৰিলে ”	৭ অক্টোবৰত প্ৰসৱ হ'ব লাগে ”
১লা ফেব্ৰুৱাৰী ”	৭ নৱেম্বৰ ”
১লা মাৰ্চ্চ ”	৫ ডিচেম্বৰ ”
১লা এপ্ৰিল ”	৪ জানুৱাৰী ”
১লা মে ”	৫ ফেব্ৰুৱাৰী ”
১লা জুন ”	৭ মাৰ্চ্চ ”
১লা জুলাই ”	৬ এপ্ৰিল ”
১লা আগষ্ট ”	৭ মে ”
১লা চেপ্টেম্বৰ ”	৭ জুন ”
১লা অক্টোবৰ ”	৭ জুলাই ”
১লা নৱেম্বৰ ”	৭ আগষ্ট ”
১লা ডিচেম্বৰ ”	৬চেপ্টেম্বৰ ”

শেষৰ ঋতু হোৱাৰ প্ৰথম দিনৰপৰা এই সময় ধৰা হয়। এই বিষয়ে ডাক্তৰ স্মিথৰ গণনাকেই সাধাৰণতঃ সকলোৱে গ্ৰহণ কৰিছে।

তুমিতো 'মাতৃমঙ্গল' পঢ়িছা, সেই কাৰণে, গৰ্ভলক্ষণবিলাক মোটা-মুটিভাৱেই লিখোঁ কি বোলা? এইবিলাক তলত লিখাৰ দৰে ভগাব পাৰি :—

(১) জননেন্দ্ৰিয়ৰ পৰিৱৰ্ত্তন।
(২) স্তনৰ পৰিৱৰ্ত্তন।
(৩) পেটৰ ওপৰৰ পৰিৱৰ্ত্তন।
(৪) প্ৰস্ৰাৱৰ পৰিৱৰ্ত্তন।
(৫) ভ্ৰূণৰ পৰিৱৰ্ত্তন।

এতিয়া জননেন্দ্ৰিয়ৰ পৰিৱৰ্ত্তন ফাললৈকে এবাৰ চোৱা যাওক। স্বাভাৱিক অৱস্থাত 'জৰায়ু' ৩″ ইঞ্চি দীঘল আৰু ১½ আউঞ্চ গধুৰ হয়। গৰ্ভ সঞ্চাৰৰ পিচত ভ্ৰূণৰ লগে লগে জৰায়ুও ডাঙৰ হয় আৰু দিন পূৰ হ'লে ১২/১৪ ইঞ্চি দীঘল আৰু ১/২ সেৰমান গধুৰ হয়। সেই কাৰণে গৰ্ভৰ সময় অনুযায়ী জৰায়ু ওপৰলৈ বাঢ়ি যায় আৰু জৰায়ুৰ বাঢ়নীৰ পৰা গৰ্ভৰ সময় ঠিক কৰিব পৰা যায়।

গৰ্ভৰ সময় অনুযায়ী জৰায়ুৰ আয়তন এটা সুমথিৰা টেঙাৰ সমানৰ পৰা তিনিমাহৰ মূৰত ইয়াৰ আয়তন এটা নতুনকৈ হোৱা কেঁচুৱাৰ মূৰৰ সমান হয়। চাৰি মাহত জৰায়ুৰ পিউবিচৰ ওপৰ ভাগৰ সমান।

পাঁচ মাহত 'জৰায়ু' পিউবিচ আৰু নাইৰ মৌমাজতে থাকে। ৬ মাহত নাই ওচৰ পাবহি আৰু ৭ মাহত নাইৰ তিনি আঙুলিমান ওপৰলৈ উঠে আৰু ৮ মাহত জৰায়ু নাই আৰু পাকস্থলীৰ মাজ ভাগ পায়হি। দহ মাহত কিছু সৰু হৈ আঠ মাহৰ ঠাইলৈ আহে। এনে অৱস্থা হওঁতে তুমি নেভাবিবা যে জৰায়ু অকল আয়তনতহে বাঢ়ে; ইয়াৰ বাহিৰেও বিশেষ পৰিৱৰ্ত্তন হয় ;—সেইবিলাক হৈছে :—

(ক) জবায়ুৰ মাংসপেশীবিলাক দৃঢ় আৰু শকত হৈ সন্তান প্ৰসৱৰ কাৰণে সাজু হোৱা।

(খ) জবায়ুৰ আগ ভাগ চুটি আৰু কোমল হয়। এনে হোৱাৰ কাৰণে সন্তান প্ৰসৱ হোৱাৰ উজু হয়। জবায়ু ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে জননেন্দ্ৰিয়ৰ আৰু পেলভিছৰ (Pelvis) অনুক্ৰমে পৰিৱৰ্তন হয়। সেই পৰিৱৰ্তনবো কি জানিবৰ কাৰণে তোমাৰ নিশ্চয় আগ্ৰহ হ'ব বুলি তাকো লিখিলোঁ।

প্ৰথমতঃ বেছিকৈ তেজ চলাচল কৰাৰ কাৰণে যোনিৰ স্বাভাৱিক বঙা বৰণ বেগুণীয়া বৰণত পৰিণত হয়। এই বৰণ সলনি গৰ্ভৰ প্ৰথম অৱস্থাৰে পৰা হয়। সেই কাৰণেই গৰ্ভ হোৱাৰ সন্দেহ হ'লে এই লক্ষ্যণটোলৈ মন কৰা হয়।

দ্বিতীয় :—যোনিৰ মুখ বহল হয় আৰু এই সময়ত আঠাৰ দৰে এবিধ বস্তুৰ স্ৰাৱ বাহিৰ হয়।

তৃতীয় :—জননেন্দ্ৰিৰ ওপৰৰ সমুদায় শিৰবিলাক কিত্‌খাই পৰে আৰু চকুত লগা হয়—এই শিৰবিলাক কাটিলে বেছিকৈ তেজ ওলাব পাৰে—সেই কাৰণে সদায় সতৰ্ক থকা উচিত।

চতুৰ্থ :—পেলভিচৰ (Pelvis) জোৰা আৰু বান্ধবোৰ শিথিল হ'লে, চেকৰাম হাড় আৰু কক্‌ছিচ হাড় প্ৰসৱৰ সময়ত পিচফাললৈ যাব পাৰে—এনে হ'লে সন্তানৰ 'মূৰটো' বাহিৰ হোৱাও সহজ হয় কিন্তু এনেকৈ শিথিল হ'লে বহু সময়ত গৰ্ভিণীৰ ফুৰা-চকাত অসুবিধা হয় আৰু কেতিয়াবা একেবাৰে অক্ষম হৈ পৰে।

(গ) স্তনৰ পৰিৱৰ্তন :—

(১) গৰ্ভৰ দ্বিতীয় মাহৰপৰা স্তনৰ আয়তন বাঢ়ে আৰু দৃঢ়ভাৱে টান হৈ পৰে।

(২) বহু সময়ত স্তনৰ বিষ অনুভৱ হয়।

(৩) স্তনৰ ওপৰৰ সৰুলোবিলাক শিৰ ডাঙৰ হৈ পৰে।

(৪) স্তনৰ মূৰটো ডাঙৰ হৈ পৰে আৰু চাৰিওকাষৰ ৰঙচুৱা ঠাইখিনি উজ্জ্বল আৰু বহল হয়।

(৫) স্তন টিপিলে গাখীৰৰ নিচিনা এবিধ বস্তু বাহিৰ হয়।

(ঘ) পেটৰ ওপৰৰ ছালৰ পৰিৱৰ্ত্তন :—

পেটৰ ওপৰত আৰু কৰঙনৰ ভিতৰ ফালেদি ৰঙামাটিয়া দাগ পৰে আৰু পিচত গৈ এইবিলাক 'বগা' দাগ হয়।

(ঙ) প্ৰস্ৰাৱৰ পৰিৱৰ্ত্তন :—

প্ৰসৱৰ প্ৰথম তিনিমাহত আৰু শেহৰ মাহত স্ৰাৱথলিৰ ওপৰত ভৰ পৰে কাৰণে ঘনাই প্ৰস্ৰাৱ হয়।

(চ) ভ্ৰূণৰ অৱস্থান্তৰ :—

গৰ্ভ হোৱাৰ পাচত ভ্ৰূণ জৰায়ুৰ ভিতৰত ক্ৰমে ডাঙৰ হৈ সন্তানত পৰিণত হয়, এই বিষয়ে তোমাক মই আগতেই কৈছোঁ। গৰ্ভস্ৰাৱ বা অকালতে প্ৰসৱ হ'লে ভ্ৰূণ সন্তানৰ বয়স নিৰ্ণয় কৰাৰ আৱশ্যক হ'ব পাৰে; সেই কাৰণেই আগতেই তোমালৈ বেলেগ বেলেগ মাহৰ ভ্ৰূণৰ অৱস্থা কেনে হয় লিখিছোঁ; আকৌ ইয়াত তাকে লিখি সময়ৰ অপব্যৱহাৰ কৰিবৰ বা তোমাৰ খং তুলিবৰ ইচ্ছা নাই।

এতিয়া তোমালৈ সন্তান গৰ্ভত থকা অৱস্থাৰ সকলোখিনি লিখিলোঁ, মাত্ৰ 'প্ৰসৱ' হোৱা কথাটো এতিয়ালৈকে বাদ পৰি আছে। প্ৰসৱৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰটোৱে প্ৰসৱ হোৱাত বহুত সহায় কৰে। সেই কাৰণেই মূৰৰ গঠনৰ বিষয়ো তোমাক অলপ জনাব লাগিব।

সন্তানৰ মূৰ :-পূৰা সময়ত ই প্ৰায় ৪$\frac{৩}{৪}$" ইঞ্চি দীঘল আৰু ৩$\frac{১}{২}$" ইঞ্চি বহল হয়। সন্তানৰ মূৰৰ হাড়বিলাক .য বয়সীয়াল মানুহৰ হাড়ৰ দৰে দৃঢ়ভাৱে লগলগা নহয়, এই কথাটো বোধকৰোঁ তুমি জানাই;—আৰু ই যে পাতল পৰ্দাৰ দৰে আৱৰণীৰে লগলাগি থাকে তাকো জানা। সেই কাৰণেই ই প্ৰসৱৰ সময়ত চাপ খাই ওচৰা-উচৰি হয় আৰু প্ৰসৱৰ বাটৰ মাজেদি বাহিৰ হ'ব পৰা আকাৰত

পৰিণত হয়। তাৰে সমুখভোখৰ চাৰিকোণীয়া আৰু ডাঙৰ, পাচফাল-ভোখৰ তিনিকোণীয়া আৰু সৰু। প্ৰসৱৰ আৰম্ভতে জৰায়ুৰ ভিতৰত সন্তান কিভাৱে থাকে তাক এনে অৱস্থাৰ পৰাই জানিব পাৰি। সেই কাৰণেই ইহঁতৰ আকৃতি আৰু থকা ঠাইৰ বিষয়ে মনত ৰখা উচিত।

মই তোমাক আগতেই কৈ আহিছোঁ যে প্ৰথম কেইমাহত জৰায়ুৰ ভিতৰত ভ্ৰূণ ওপঙি থাকে আৰু লাহে লাহে ডাঙৰ হৈ আহিলে মূৰটো বুকুত সোমাই, পিঠিখন আগফাললৈ ভাগ লয়। হাতদুটা পূৰণ চিন (×) এটাৰ দৰে বুকুৰ ওপৰত থাকে। ভৰি দুটাও ওপৰলৈ আহি পূৰণ চিন এটাৰ দৰে থাকে। এইদৰে সন্তান জৰায়ুৰ ভিতৰত আৰামেৰে থাকে।

সাধাৰণত সন্তানৰ মূৰ তলৰ ফাললৈ থাকে। এশৰ ভিতৰত ৯৭ টা সন্তানৰে প্ৰথমতে মূৰ বাহিৰ হয়—বাকী তিনটাৰ তপিনা বাহিৰ হয়। ২০০ প্ৰসৱৰ ভিতৰতহে গড়ে এটা পথালিকৈ থকা দেখা যায়।

সন্তানৰ পিঠিখন গৰ্ভিণীৰ সন্মুখ বা পাচলৈ আৰু সোঁ বা বাঁও ফালে থাকিব পাৰে। সেই কাৰণে চাৰিও ভাঁজত সন্তান থাকিব পাৰে। সাধাৰণতে সন্তানৰ পিঠিখন গৰ্ভিণীৰ সন্মুখৰ বাঁওফালে থাকে।

এতিয়া গৰ্ভ বিষয়ে কেইটামান কথা আৰু তোমাক নজনালে আকৌ তোমাৰপৰা প্ৰশ্ন অহাতকৈ এতিয়াই কৈ থওঁ।

কথা কিটা হৈছে:—গৰ্ভ হৈছেনে? যদি হৈছে কাহানিকৈ প্ৰসৱৰ সময় উপস্থিত হ'বৰ সম্ভৱ? সন্তান জীয়াই আছেনে? এই কেইটিৰ যথাযথ উত্তৰ 'মাতৃমঙ্গল'ত আছেই; তথাপি দিবলৈ বাধ্য হলোঁ।

প্ৰথম, গৰ্ভ হৈছেনে? গৰ্ভিণীৰ নিজৰ কথা, আৰু পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা এইবিলাক জানিব লাগে; কাৰণ মোৰ নিজৰ অভিজ্ঞতাৰপৰা

এটি কথা কওঁ যে কেবা গৰাকীও নাৰীয়েই সন্তান-কামনাত উৎকণ্ঠিত হৈ গৰ্ভৰ লক্ষণ বৰ্ণনা কৰিছিল কিন্তু আচলতে তেওঁলোকৰ গৰ্ভ সঞ্চাৰ হোৱা নাছিল।

(ক) মাহেকীয়া ঋতু বন্ধ।

(খ) পুৱা বমি বমি হোৱা ভাব।

(গ) সন্তানে গৰ্ভৰ ভিতৰত লৰ-চৰ কৰা গম পোৱা।

(ঘ) অজীৰ্ণ হোৱা—আৰু অলপ কাম কৰোঁতেই অৱশ লগা আৰু কোনো বিশেষ বস্তু খাবলৈ মন যোৱা।

(ঙ) দুয়োটি স্তন আকাৰত বৃদ্ধি হোৱা।

গৰ্ভৰ প্ৰথমৰপৰাই যে ঋতু বন্ধ হয়—এই কথাটো বোধকৰোঁ প্ৰথমৰপৰা দহবাৰ মান লিখিলোঁ; নহয় জানো? দ্বিতীয় মাহৰ পহিলাৰপৰাই বমি ভাব হয়, আকৌ চতুৰ্থ মাহৰপৰা এই ভাব নেথাকে। জৰায়ুৰ ভিতৰত সন্তানে লৰ-চৰ কৰিলে গৰ্ভিণীয়ে অৱশ অনুভৱ কৰে। এই অনুভূতি প্ৰায় ৪½ মাহ মানতহে গম পায়। গৰ্ভৰ লক্ষণখিনি শুনিয়েই গৰ্ভ হৈছে বুলি অনুমান কৰা ঠিক নহ'ব। বাকীবিলাক লক্ষণ—যিবিলাক দেখিলেই গম ধৰিব পাৰি তাৰ কথা আগতেই কৈছোঁ। পেটৰ ওপৰত জৰায়ুৰ স্থানত হাত দিলে, তেতিয়া জৰায়ু ডাঙৰ আৰু টান মাংসপিণ্ডৰ দৰে লাগিব—আৰু মাজে মাজে এবাৰ টান আৰু এবাৰ কোমল অনুভৱ হ'ব।

ইয়াৰ বাহিৰেও তোমাক আগেয়ে নোকোৱা বা নিলিখা এটি কথা কওঁ; গৰ্ভিণীৰ 'নাই'ৰ অলপ তলত আৰু বাঁওফালে গৰ্ভত সন্তানৰ হৃদপিণ্ডত স্পন্দন শুনিবলৈ পোৱা যায়। এই স্পন্দন অৱশ্যে গৰ্ভসঞ্চাৰৰ ১৮ সপ্তাহৰ পিচতহে শুনা যায়; ই ঘড়ীৰ টিক্ টিক্ শব্দৰ দৰে আৰু মিনিটত ১৪০ বাৰ শুনিবলৈ পোৱা যায়। ইয়াৰ বাহিৰেও 'ফুঁ' দিয়াৰ নিচিনা এটি শব্দ শুনিবলৈ পোৱা যায়। জৰায়ুৰ গাৰ

তাওব শিৰবিলাকৰ মাজেদি তেজ চলাচল কৰাৰ কাৰণে এই শব্দ হয়। এয়ে হ'ল প্ৰথম কথাটোৰ উত্তৰ।

গৰ্ভিণীৰ কেতিয়া প্ৰসৱ সম্ভৱপৰ, তাক ঠিক কৰিব পাৰি, গৰ্ভিণীৰ শেষবাৰৰ ঋতুৰ দিনৰ পৰা; প্ৰথমে সন্তান সঞ্চাৰৰ গম পোৱা দিনৰ পৰা আৰু জৰায়ুৰ পেটৰ ভিতৰৰ উচ্চতাৰপৰা। মইতো তিনিটা কথা কলোঁ, তাৰ অলপ ব্যাখ্যা নকৰিলে জানো তুমি বুজাই এৰিবা?

শেষ ঋতু দিনৰ পৰা ৯ মাহ ৩ দিন যোৱাৰ পাচত প্ৰায় প্ৰসৱৰ দিন হয়, মই আগতেই এখন তালিকা দিছোঁ। তাৰপৰাই বুজিবা; তথাপি ধৰা যদি গৰ্ভিণীৰ শেষ ঋতু জুলাই মাহৰ ৫ তাৰিখে হয়—প্ৰসৱৰ সময় নিয়মমতে এপ্ৰিলৰ ৮ তাৰিখে পৰিব লাগে; অৱশ্যে কেতিয়াবা এদিন, ছুদিন, এসপ্তাহ, ছুসপ্তাহ আগ-বা পাচ হ'ব পাৰে।

সাধাৰণতে গৰ্ভিণীয়ে ১৮ সপ্তাহত সন্তানৰ লৰ-চৰ গম পায়, তাৰপৰা ২২ সপ্তাহৰ পাচত সন্তান প্ৰসৱৰ সময় পৰে। অৱশ্যে এই ছুইটি গণনাই যে নিৰ্দোষ, সেইটো মই তোমাক কোৱা নাই। ইয়াৰ ভিতৰতে এসপ্তাহ ডেৰ সপ্তাহৰ ইফাল-সিফাল হ'ব পাৰে; তাৰ বাহিৰেও কোনোৰ আকৌ আগৰ কেঁচুৱাই গাখীৰ খাই থাকিলেও ঋতু নোহোৱাকৈ পুনৰ গৰ্ভৱতী হয়; সেই কাৰণেই তেওঁৰ ঋতু বন্ধ তাৰিখৰ গণনা কৰাৰ উপায় নেথাকে—আকৌ কিছুমান—যাৰ কেইবাটিও সন্তান হৈছে—তেওঁলোকেও সন্তান প্ৰথমে লৰ-চৰ কৰাৰ একো গম নেপায়।

গৰ্ভিণীৰ পেলভিচৰ (Pelvis) কোনো ৰকম বিকৃতি নাথাকিলে আগেয়ে লিখা প্ৰণালীতকৈ জৰায়ুৰ উচ্চতাৰপৰা গৰ্ভৰ সময় কিছু নিশ্চয়ভাৱে নিৰ্ণয় কৰিব পৰা যায়।

প্ৰথমতে শেষ ঋতুৰ দিনৰ পৰা, নাইবা জৰায়ুৰ ভিতৰত প্ৰথম সন্তানৰ লৰ-চৰৰ গমপোৱা দিনৰ পৰা প্ৰসৱৰ সম্ভৱপৰ

দিন অনুমান কৰি তাৰ পাচত জৰায়ুৰ উচ্চতালৈ চকু দি সেই অনুমান নিশ্চয় কৰা ভাল উপায়। এনে কৰিলে ভুল হোৱাৰ নাইবা গৰ্ভ নোহোৱা নাৰীৰ গৰ্ভকল্পনাৰ পৰা প্ৰভাবিত হোৱা আশা কম। ঠিক কোন দিনা প্ৰসৱ হ'ব এই কথাটো গণনা কৰি কোৱাটো ধৃষ্টতাৰ কাম। তথাপি যিটো তালিকা তোমাক দিলোঁ তাৰ এসপ্তাহৰ অগা-পিচাকৈ হোৱাটো সম্ভৱ।

তোমাক জনাব লগা তৃতীয় কথাটো হৈছে—গৰ্ভৰ সন্তান জীয়াই আছেনে নাই? গৰ্ভ অবাধে বাঢ়ি থাকিলে সন্তান জীয়াই আছে বুলি জানিব লাগে, কাৰণ সন্তান জীয়াই নেথাকিলে সাধাৰণতে গৰ্ভস্ৰাৱ হয় কিন্তু মৰা সন্তানো গৰ্ভৰ ভিতৰত থকা বিৰল নহয়। তেতিয়াহে অ্যাচল অৱস্থা ঠিক কৰিব লাগে। গৰ্ভৰ অৱস্থাৰ দৰে ইয়াকো দুটি উপায়েৰে মীমাংসা কৰিব পাৰি।

(ক) গৰ্ভিণীৰ নিজ বিৱৰণৰ পৰা

(খ) পৰীক্ষাদ্বাৰা

গৰ্ভিণীৰ নিজ বিৱৰণ :—

গৰ্ভিণীয়ে আগৰে পৰা জৰায়ুত সন্তানে লৰচৰ কৰা গম পাই আছিল--হঠাতে এদিন বেছিকৈ লৰচৰ কৰা গম পালে, আৰু তাৰ পাচৰপৰাই সন্তানৰ একো উমানেই নেপায়। তেতিয়াৰপৰা তলপেটত এটি গধুৰ বস্তু থকাৰ দৰে আৰু ওপৰপেটত ঠাণ্ডা পোৱাৰ উমান পায়, আৰু লগে লগে অৰুচি, খাবলৈ অনিচ্ছা আৰু অসুখ অনুভৱ কৰে।

যদি পৰীক্ষা কৰে গৰ্ভিণীক ২।১ দিন ভালকৈ চালেই গম পাব সন্তানটোৰ লৰচৰৰ কোনো প্ৰমাণ নাই আৰু লগে লগে হৃদপিণ্ডৰ স্পন্দনো নাই। আৰু দেখা যায় জৰায়ুৰ বৃদ্ধি নহৈ লাহে লাহে সৰুহে হৈছে। গৰ্ভিণী ক্ষীণ আৰু দুৰ্বল হৈ পৰিছে। মুখখনং নিৰস

আৰু বিবৰ্ণ হৈছে; এইবিলাক লক্ষণবপৰাই গৰ্ভস্থ সন্তানৰ মৃত্যু হৈছে বুলি ধৰিব পাৰি আৰু তেতিয়াই চিকিৎসকৰ ওচৰ চাপিব লাগে —যদি আগেয়ে চপা নাছিল।

তোমালৈ আজি প্ৰত্যেক কথাটোকে বিতং বিতং কৰি লিখিছোঁ। জানো যে তুমি এই চিঠি তোমাৰ লগৰী সঙ্গিনীসকলকো দেখুৱাবা, আৰু তাৰপৰাই যদি আমাৰ 'মাতৃ'-সকলৰ, বা হ'ব খোজা মাতৃসকলে কিঞ্চিত পৰিমাণেও উপকৃত হয়, তেন্তে মোৰ পৰিশ্ৰম সাৰ্থক হ'ব।

অতখিনি কোৱাৰ পাচত আৰু এটি কথা তোমাৰ জনাৰ প্ৰয়োজন। সেইটো হৈছে গৰ্ভৰ সময়ৰ বিঘিনি আৰু অসুখ অশান্তিৰ বিষয়। কিন্তু এই বিষয় লিখাৰ আগতে বোধকৰোঁ গৰ্ভাৱস্থাত কি নিয়মেৰে চলা যুগুত, তাৰ বিষয়েহে প্ৰথমতে কিছু কোৱা আৱশ্যক। নহয় জানো? কাৰণ ন বোৱাৰীসকলে এই বিষয়ে বিশেষ একো নেজানে। সেই কাৰণে তলত কিছুমান নিয়ম-বান্ধৰ আৰ্হি দিলোঁ, আৰু সেই মতে কাম কৰিলে সন্তান আৰু সন্তানৰ মাকৰ কষ্টৰ লাঘৱ হ'ব।

(১) লঘু পুষ্টিকৰ আহাৰ খাব লাগে, পানী দিনে এসেৰমানকৈ খাব লাগে। গুৰুপাক আহাৰ আৰু মিঠাই আদি বেছিকৈ খোৱা অনুচিত।

(২) শৌচ যাতে সদায় খোলোচা থাকে তাকৈ চকু দিব লাগে। উগ্ৰ জোলাপ খোৱা ভাল নহয়। উগ্ৰ জোলাপে গৰ্ভস্ৰাৱ কৰাব পাৰে।

(৩) তপত পানীৰে পুৱা আৰু গধূলি জননেন্দ্ৰিয় ধুব লাগে।

(৪) পৰিশ্ৰম নিয়মীয়াকৈ কৰিব লাগে। ভাগৰ লগাকৈ পৰিশ্ৰম কৰিব নেলাগে।

(৫) বেছি সময় থিয় হৈ থকা, গধুৰ বস্তু তোলা, নাইবা কোনো কামৰ কাৰণে হঠাতে গা-লৰোৱা উচিত নহয়।

(৬) যদি আগেয়ে গর্ভস্রাব হৈছিল তেনেহ'লে স্বাভাবিক সময়ত যি দিনত ঋতু হোৱাৰ সময় সেই কেইদিন কোনো প্ৰকাৰ পৰিশ্ৰম কৰা অনুচিত।

(৭) কোনো ভয় লগা বস্তু চাব নেলাগে, আৰু অকস্মাতে কোনো আতঙ্কৰ কাৰণ যাতে নোপজে তাৰ কাৰণে গৃহস্থ সতৰ্ক হ'ব লাগে।

(৮) স্তনৰ পৰিচৰ্য্যা :—

প্ৰথম গৰ্ভাৱস্থাত ই এটি অতি প্ৰয়োজনীয় বিষয়। স্তনৰ চোপনিৰ (Nipples) আগভাগ, আৰু চোপনিৰ চাৰিউকাষৰ যত্নৰ আৱশ্যক। স্তনৰ আগভাগ (চোপনি) গৰ্ভিণীক সদায় এবাৰমান আঙুলিৰে টানিবলৈ শিকাব লাগে; কিন্তু সেই বুলি জোৰেৰে টনা অনুচিত। সেই সময়ত আঙুলিবিলাক পৰিষ্কাৰ ৰখা উচিত, নহ'লে আগভাগটো বঙা পৰি পোৰণি ধৰিব পাৰে। স্তন আৰু চোপনি সদায় অন্ততঃ এবাৰকৈ পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধুই তাৰ পাচত শুকুৱাই অলপ তেল লাহে লাহে মথি দিব লাগে।

ইয়াতে গৰ্ভাৱস্থাৰ সাৱধানতাৰ কথা শেষ কৰিলোঁ। আৰু বেছি যদি জানিব খোজা 'প্ৰসূতি কল্যাণ'-খন এবাৰ পঢ়িবা।

এতিয়া গৰ্ভাৱস্থাৰ অসুখবিলাকৰ কথাকে অলপ কওঁ :—

(১) বেছিকৈ বমি হোৱা।
(২) মূত্ৰ গ্ৰন্থিৰ অসুখ।
(৩) তেজত পানীৰ ভাগ বেছি হোৱা।
(৪) সাৰ বেমাৰ।
(৫) ভৰিৰ শিৰবিলাক ফুলি উঠা।
(৬) কেচুমুৰীয়া।
(৭) জননেন্দ্ৰিয়ৰ খহুৰক্তি।

তোমাৰ আগতেই কৈ আহিছোঁ, যে গৰ্ভাৱস্থাত সাধাৰণতে পুৱাবেলা বমি নহিৱাৰ বমিৰ ভাব হয়। এই অৱস্থাত শৌচ খোলোচা ৰখাৰ বাহিৰে আন কোনো চিকিৎসাৰ আৱশ্যক নহয়। শোৱাৰ পৰা উঠি শুদা পেটতে গৰম পানী অলপ অলপকৈ খালে বমিৰ ভাব কমে। কিন্তু কেতিয়াবা ইমান বেছি বমি হয় যে গৰ্ভিণীয়ে পেটত কোনো বস্তুকেই ৰাখিব নোৱাৰে—এনে অৱস্থা হ'লে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা কৰ্তব্য।

সাধাৰণতে গৰ্ভৰ শেষ কেইমাহত মূত্ৰ গ্ৰন্থিৰ অসুখ হয়; মূৰ-ঘূৰণি, চকুৰে কমকৈ দেখা, গোটেই শৰীৰ, বিশেষকৈ মুখ ফুলি পৰে, এনে অৱস্থাতো চিকিৎসকৰ শৰণাপন্ন হোৱা আৱশ্যক।

তেজত পানীৰ ভাগ বেছি হ'লে, গোটেই নিস্তেজ হৈ পৰে, এনে অৱস্থাৰ আৰম্ভতেই চিকিৎসকৰ ওচৰ চপা উচিত।

সময়ে সময়ে গৰ্ভিণীৰ মাৰাত্মক ৰকমৰ সাৰ বেমাৰ হয়। যদি গৰ্ভিণীৰ প্ৰস্ৰাৱ গাঢ় তেজ বৰণীয়া হয়, কাপোৰত তাৰ দাগ লাগে, চকু হালধীয়া হয় আৰু শৌচ মাটিৰ দৰে হয়, তেতিয়াও চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

ভৰিৰ শিৰবিলাক কেতিয়াবা ফুলি ফাটিব লগীয়া হয়। সাধাৰণতে ভৰিত পটি বান্ধি শুৱাই থলেই ইয়াৰ উপশম হয়; তথাপি চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ আৱশ্যক।

কেঁচুমুৰীয়া বেমাৰ থাকিলে গৰ্ভাৱস্থাত ই অশেষ কষ্ট দিয়ে কিন্তু প্ৰসৱৰ পাচত প্ৰায় নেথাকে। মৃদু জোলাপৰ দ্বাৰা আৰু চিকিৎসকৰ অধীনত থাকিলে বেছি পীড়া কৰিব নোৱাৰে।

জননেন্দ্ৰিয়ৰ খজুৱতিয়ে এই সময়ত বৰ অশান্তি দিয়ে। গৰম পানীৰ লগত সুৰগা দি সেই ঠাইবিলাক ভালকৈ ধুই বিক, বৰিক মলম দিলে ভাল উপকাৰ পোৱা হয়।

গর্ভাৱস্থাত, জৰায়ুটো পেলভিচৰ গাঁথি ধৰি থাকিব পাৰে, গৰ্ভস্ৰাৱ (Abortion আৰু গৰ্ভপাত (Miscarriage) হ'ব পাৰে। পেলভিচৰ জৰায়ুৰ গাঁথিধৰা সময়ত এনে হয় যে জৰায়ু পিচফাললৈ যায় আৰু তেতিয়া জৰায়ু ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে ওপৰলৈ নেবাঢ়ি চেকৰামৰ আগবাঢ়ি থকা ভাগৰ তলত আটকি থাকে। সাধাৰণতে Pelvis-ৰ (বস্তিগহ্বৰ) কোনো বিকৃতি থাকিলে এনে হয়। আৰু সময়ত ইয়াৰ প্ৰতিকাৰ নকৰিলে ইয়াৰপৰা গৰ্ভিণীৰ জীৱন সঙ্কটাপন্ন হয়। এনে সময়ত তলত দিয়া লক্ষণবিলাকে দেখা দিয়ে :—

বিষ, শৌচ কচা হয়, প্ৰস্ৰাৱ কৰাত কষ্ট হয়। এইবিলাক লক্ষণ দিনে দিনে বাঢ়ি আহে আৰু শেষত এদিন একেবাৰে প্ৰস্ৰাৱ কৰিব নোৱাৰা হয়। আৰু মূত্ৰাশয় ফুলি পৰি অজ্ঞাতসাৰেই প্ৰস্ৰাৱ এটোপা এটোপাকৈ পৰিবলৈ ধৰে আৰু যদি এই অৱস্থাত পৰীক্ষা কৰা হয় তেতিয়া হ'লে দেখিবলৈ পোৱা যাব, জৰায়ুৰ আগভাগ যোনিপথৰ ওপৰত পিচমুৱা নহৈ আগফাললৈ হেলনীয়াভাৱে আহি পিউবিচৰ ওপৰত আহি পৰে, আৰু জৰায়ুৰ গা ভাগ, আগ ভাগৰ সন্মুখত নেথাকি পিচমুৱা হৈ চেকৰাম আৰু ইয়াৰ আগভাগৰ মাজতে থাকে। পিউবিচৰপৰা নাইলৈকে পেটটো ফুলি থাকে, লগে লগে বিষ কৰে। আচলতে ই কিন্তু ফুলি থকা মূত্ৰাশয়হে, জৰায়ু নহয়। এনে অৱস্থা পোৱাৰ আগতেই চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা যুগুত। মই মাত্ৰ তোমাৰ কথাটো কি হয়, জানিবৰ কাৰণেহে এইখিনি লিখিলোঁ।

'ফুল' সম্পূৰ্ণৰূপে হোৱাৰ আগতে, অৰ্থাৎ ৪ মাহৰ আগেয়ে ভ্ৰূণ হ'লে তাক গৰ্ভস্ৰাৱ বোলে। এনে হ'লে পেটৰ বিষ আৰু তেজস্ৰাৱ হয়। চিকিৎসক নহালৈকে, ৰোগীক বিছনাত শুৱাই,

খাটখনৰ মুৰটো ওখকৈ দিব লাগে, জৰায়ুৰপৰা ওলোৱা সকলো স্ৰাৱ আদি চিকিৎসকক দেখুৱাবৰ কাৰণে থৈ দিব লাগে আৰু যদি বেছিকৈ তেজস্ৰাৱ হৈ গৰ্ভিণীক অৱশ আৰু বিবৰ্ণ হোৱা দেখিলে বা গা ঘামিলে যোনিবাট বন্ধ কৰি ৰক্তস্ৰাৱ নিবাৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত। যোনিৰ বাট বন্ধ কৰাৰ কথা যেতিয়া কলোঁ, তেতিয়া তাকনো কেনেকৈ কৰিব লাগিব তাকো কোৱা আৱশ্যক। গজকাপোৰ বা পৰিষ্কাৰ কাপোৰ উতলা পানীত আধাঘণ্টা মান সিজাই—জননেন্দ্ৰিয় 'ডুচ'দি পৰিষ্কাৰ কৰি সিজোৱা কাপোৰ 'লাইচল' মিহলোৱা পানীত জুবুৰিয়াই জৰায়ুৰ আগ ভাগত যিমান দূৰলৈ পৰা যায় সিমান দূৰলৈ দৃঢ়ভাৱে পূৰাকৈ ভৰাই দিব লাগে। তাৰ পাচত গোটেই পেটটো জোৰকৈ বহল বান্ধনীৰে বান্ধিব লাগে। তাৰ পাচত লেঙুতৰ দৰে এডোখৰ কাপোৰেৰে যোনিপথ ঢাকি দিব লাগে। অৱশ্যে ৰক্তস্ৰাৱ কিঞ্চিত পৰিমাণে হ'লে এইবিলাক কৰাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই—মাত্ৰ ৰোগীক শুৱাই থৈ জননেন্দ্ৰিয়ৰ ওপৰত ঠাণ্ডা পানীৰ পটি দি চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

চতুৰ্থ মাহৰ আৰম্ভৰপৰা ৭ মাহৰ শেষলৈ অৰ্থাৎ ফুল সম্পূৰ্ণ হোৱাৰপৰা সজীৱ সন্তান প্ৰসৱৰ সম্ভাৱনাৰ আগলৈকে যদি ভ্ৰূণ বাহিৰ হয় তাক গৰ্ভপাত বোলে। ই স্বাভাৱিক প্ৰসৱৰ দৰে: সেই কাৰণে ইয়াৰ বহলীয়া বিৱৰণৰ কোনো আৱশ্যকতা নাই। সাত মাহৰ পিচৰপৰা আৰু দিন পুৰা হোৱাৰ আগতে প্ৰসৱ হ'লে, অকাল প্ৰসৱ বোলে।

তুমি চাগৈ ভাবিছা মই তোমাক 'ধাত্ৰীবিদ্যা'ৰ কাৰণেহে সাজু হ'বলৈ এইবিলাক 'লেক্‌চাৰ' দিছোঁ। নহয়নে? তুমি যিহকেই বোলা লাগে, মই প্ৰত্যেকটো কথা মোৰ বুজৰে তোমালৈ খৰচি মাৰি লিখাই উদ্দেশ্য।

আজিলৈ ইমানতে এৰোঁ, কি বোলা? তোমাৰ বা চাগৈ কিমান গৃহস্থালীৰ কাম পৰি আছে। 'শ্ৰীযুত' চাগৈ অফিচৰপৰা আহিবৰ হৈছে—ঘড়ীলৈ চাগৈ চাই আছা এটি সজীৱ উদ্বিগ্নভাৱে। এনে অনুস্থাত যে এই চিঠিবোৰ তোমাৰ ভাল লাগিব—তাক মই নাভাবোঁ। গতিকে আজিলৈ মেলানিকে মাগোঁ দেই। ইতি -

তোমাৰ—

ককাইদেউ

৭

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

বেচ ক'লা তো। তোমাৰ 'শ্ৰীযুত' নায়েই ; আছে মফস্বলত ; অথচ মই মিছাতে তেওঁলৈ অপেক্ষা কৰি থকা বুলি তোমাক দোষাৰোপ কৰিছোঁ। নহয়নে ? বাৰু অকিচত নাই যেনিবা, মফস্বলতে ; তথাপিও উদ্বিগ্নভাৱে বাট চাই থকাটো মিছা নহ'ল।

বাৰু, সেইবোৰ এৰি আকৌ আগৰ গভীৰ কথাৰ সাগৰত পাৰি দিয়া যাওক ; নহয় জানো ?

এতিয়া শুনা, যি প্ৰণালীত সন্তান ভূমিষ্ঠ হয় তাকেই প্ৰসৱ বোলে। ইয়াকো তিনি ভাগত ভগাব পাৰি। আগেয়েই 'মাতৃমঙ্গল'ত ইয়াৰ বিস্তৃত ৰূপ বৰ্ণাইছোঁ, এতিয়া ইয়াত মাত্ৰ নাম কৰিহে যাম।

নাড়ী সংলগ্ন ফুল

প্ৰথম ভাগ :—প্ৰসৱৰ বিষৰ আৰম্ভ হোৱাৰ পৰা জৰায়ুমুখ সম্পূৰ্ণভাৱে মেলখোৱালৈকে। জৰায়ুমুখ সম্পূৰ্ণভাৱে মেলখোৱাৰ সময়তে পানী ভাঙে। প্ৰথম গৰ্ভিণীৰ কাৰণে এই অৱস্থা, সাধাৰণতে ১১।১২ ঘণ্টা আৰু আগেয়ে প্ৰসৱ হোৱাৰ পক্ষে ৬।৭ ঘণ্টা স্থায়ী হয়।

দ্বিতীয় ভাগ :—জৰায়ুৰ মুখ সম্পূৰ্ণভাৱে মেলখোৱাৰ পৰা সন্তান ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ সময়লৈকে। এই অৱস্থাত প্ৰথম গৰ্ভিণীৰ কাৰণে দুঘণ্টা আৰু আগেয়ে হোৱাৰ কাৰণে ১০।১৫ মিনিট স্থায়ী হয়।

তৃতীয় ভাগ :—সন্তান ভূমিষ্ঠ হোৱাৰপৰা 'ফুল' বাহিৰ হোৱালৈকে। সকলোৰে কাৰণে একে অৱস্থা ১৫ মিনিটৰপৰা ½ ঘণ্টা সময় স্থায়ী হয়।

এতিয়া তোমাক প্ৰসৱৰ প্ৰকাৰ ভেদৰ বিষয়ে অলপ জনাম :

(১) স্বাভাৱিক।

(২) বিলম্বিত।

(৩) অস্বাভাৱিক।

প্ৰথমতে স্বাভাৱিক প্ৰসৱৰ কথাকে তোমাক কওঁ। সন্তানৰ মূৰ প্ৰথমে বাহিৰ হ'লে আৰু চিকিৎসকৰ সহায় নোলোৱাকৈ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত প্ৰসৱ হ'লেই সচৰাচৰ আমি স্বাভাৱিকভাৱে হোৱা বোলোঁ।

এই স্বাভাৱিক প্ৰসৱৰ লক্ষণবিলাকো তলত দিয়া দৰে ভগাব পাৰি :—

(১) আগৰ লক্ষণ,

(২) প্ৰথম লক্ষণ,

(৩) দ্বিতীয় লক্ষণ,

(৪) তৃতীয় লক্ষণ,

(১) আগৰ লক্ষণবিলাক কওঁতে তুমি উচপ্ খাইছা চাগৈ। ই মাত্ৰ বুজায় গৰ্ভৰ শেষ অৱস্থাত দেখা দিয়া লক্ষণবিলাক, আৰু তাকে দেখিলেই প্ৰসৱৰ দিন ওচৰ চাপিছে বুলি অনুমান কৰিব লাগে ; সেইবিলাক হৈছে :—

(ক) জৰায়ু তললৈ নমা : প্ৰসৱৰ প্ৰায় দুই সপ্তাহমান আগতে সন্তানৰ মূৰটো পেলভিচৰ বেৰত (Brim) সোমোৱাত

এনে হয়। গৰ্ভিণীৰ গাটোও আগতকৈ পাতল লাগে আৰু উশাহ-নিশাহ লোৱাত উজু হয়

(খ) ঘনাই ঘনাই প্ৰস্ৰাব কৰিবৰ মন হয় :—ইয়াৰ কাৰণ হৈছে, 'জৰায়ু' তললৈ নমাত মূত্ৰাশয়ৰ ওপৰত ভৰ পৰে।

(গ) অপ্ৰাকৃত প্ৰসৱৰ বিষ :—অসুখীয়া পেটৰ বিষৰ দৰে গোটেই পেটত এই বিষ হয়। আচল প্ৰসৱৰ বিষৰ দৰে এই বিষ পিঠিফালৰ পৰা আৰম্ভ নহয়। বিষবিলাকৰ বিৰামৰ সময়ো নিয়মীয়া নহয়; ইয়াৰ জোৰো ক্ৰমান্বয়ে বাঢ়ি নাহে আৰু এনেকুৱা দুটা বিষৰ মাজৰ সময় সমান নহয় আৰু জৰায়ুৰো মুখ মেল খোৱা দেখা নেযায়।

(ঘ) প'নী 'Ghor', প্ৰসৱৰ ২।১ দিন আগতে তেজ, চানেকীয়া অলপ স্ৰাব হয়। জৰায়ুৰ মুখৰ আৱৰণখন বেলেগ হবলৈ ধৰাত এনে হয়।

এতিয়া বোধহয় তুমি বুজিলা, এইবিলাকক কিয় আগৰ লক্ষণ বুলিছিলোঁ।

বাৰু, তেনেহলে বাকী লক্ষণবিলাকো এতিয়া চমুতে বৰ্ণাও :—

প্ৰথম ভাগৰ লক্ষণ :—

জৰায়ুৰ গা ভাগ কোঁচ খালে (contraction) আচল বিষ আৰম্ভ হয় আৰু এই প্ৰকৃত বিষৰ আৰম্ভনিয়েই প্ৰসৱৰ আৰম্ভ। প্ৰকৃত বিষ ককাঁলত আৰম্ভ হৈ লাহে লাহে গোটেই পেটত ধৰে, তাৰ পাচত কৰঙনৰ ফালে তললৈ নামি আহে। বিষৰ সময়ত জৰায়ুৰ গা টান হৈ পৰে, মুখ মেল খাই আৱৰণবিলাক বাহিৰলৈ ওলমি ফিন্দ খাই পৰে। প্ৰথমতে প্ৰকৃত বিষৰ জোৰ কম থাকে আৰু তিনি-চাৰি মিনিটহে স্থায়ী হয়। দুটা এনে বিষৰ মাজত কম বেছি এঘণ্টা মান হয় লাহে লাহে বিষ আহে আৰু বেছি সময় স্থায়ী হয়। আৰু লাহে লাহে বিষৰ জোৰ এনে হয় যে গৰ্ভিণীয়ে কান্দি পেলায়। এই ভাগৰ শেষ সময়ত পানী ভাঙিবৰ আগতে বহুতৰ বমি হয়।

২য় ভাগৰ লক্ষণ :—

এই সময়ত বিষৰ জোৰ বেছি হয় আৰু আগতকৈ বেছি ঘনাই আছে। আধামিনিটৰ পৰা একমিনিট পৰ্য্যন্ত বিষ থাকে; আৰু এনে বিষ প্ৰায় ৫।৬ মিনিটৰ অন্তৰে অন্তৰে আহে আৰু সন্তান বাহিৰ হবৰ সময়ত একেৰাহে আছে। এই সময়ত বিষৰ ধৰণো অলপ লৰ হয়। আগতকৈ বিষ জোৰেৰে হয় আৰু ভৰ পৰাৰ দৰে হয়। গৰ্ভিণীয়ে এই সময়ত কান্দিবলৈ এৰি চিঞৰিবলৈ ধৰে আৰু ওচৰত যিহকে পায় তাতে ধৰি গাৰ জোৰেৰে বল দিয়ে। সন্তান বাহিৰ হোৱাৰ সময়ত মলনলীৰ ওচৰত চাপ পৰে দেখি শৌচৰ ভাব হয়।

তৃতীয় ভাগৰ লক্ষণ :—

সন্তান বাহিৰ হোৱাত প্ৰসূতীয়ে বৰ আৰাম পায় আৰু ১৫।২০ মিনিট সময় অৱশভাৱে পৰি থকাৰ পাচত ফুল বাহিৰ হোৱা পৰ্য্যন্ত ঘনাই বিষ হয় কিন্তু এই বিষৰ জোৰ কম আৰু কষ্ট সিমান নেপায়।

বিলম্বিত প্ৰসৱ :—

বহুত সময়ত প্ৰসৱ নোহোৱাকৈ থাকিলে বিপদৰ আশঙ্কা দেখা যায়। কিছুমান প্ৰসূতীৰ প্ৰসৱ হওঁতে বহুত সময় লাগে—ইয়াৰ কাৰণে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ বাঞ্ছনীয়—বিশেষ তলত দিয়া লক্ষণবিলাকে দেখা দিলে শীঘ্ৰেই চিকিৎসকৰ আৱশ্যক হয়।

নাড়ী :—নাড়ীৰ স্বাভাৱিক গতি মিনিটত ৭০।৮০ বাৰ; কিন্তু যদি নাড়ীৰ গতি ১০০ ৰ বেছি হয় তেতিয়া আশঙ্কা কৰিব লগীয়া হয়। সেই কাৰণে প্ৰসৱ হোৱাত পলম হলে আধাঘণ্টাৰ অন্তৰে অন্তৰে নাড়ী চাব লাগে।

প্ৰসৱৰ বিষ যদি বিৰাম নোহোৱাকৈ একেৰাহে আছে, পেটটো চুলেই বিষ কৰে নাইবা বিষ একেবাৰেই নাইকিয়া হয় তেতিয়া হলেও

সন্দেহ কৰিব লগীয়া হয়। আৰু সন্দেহ কৰিব লগীয়া হয়, যেতিয়া প্ৰসূতীৰ মুখ শুকান. জিবাও নিৰস শুকান আৰু পৰিষ্কাৰ হয়।

যোনিপথ ঠাণ্ডা আৰু জেকা নহৈ গৰম আৰু শুকান হয় আৰু বাহিৰৰ ইন্দ্ৰিয়বিলাক ফুলি পৰে, তাৰ লগে লগে যদি সন্তানৰ ধমনীৰ স্পন্দন শুনা নেযায় তেতিয়া হ'লে ভয়ৰ কাৰণ।

এতিয়া বাদ আছে মাত্ৰ অস্বাভাৱিক প্ৰসৱ:—যি প্ৰসৱত প্ৰকৃতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিলে প্ৰসূতীৰ নাইবা সন্তানৰ অনিষ্ট হোৱাৰ সম্ভৱ, তাকেই অস্বাভাৱিক প্ৰসৱ বোলা হয়। সেই কাৰণে তলত দিয়া অৱস্থাবিলাকক অস্বাভাৱিক প্ৰসৱ বোলে—

(১) মূৰ নাইবা টিকাৰ বাহিৰে আইন ভাগ প্ৰথমতে বাহিৰ হবলৈ ধৰিলে।

(২) পানী ভঙাৰ সময়তে যদি 'নাড়ী গছ' বাহিৰ হয়।

(৩) প্ৰসৱৰ বাটত যদি সন্তান বাহিৰ হবলৈ সৰু হয় অথবা যোনিবাটত কোনো টেমুনা পোৱা যায়।

(৪) প্ৰসূতি যদি অজ্ঞান নাইবা ফিট হয়।

(৫) জৰায়ুৰ মুখ সম্পূৰ্ণ মেল খালেও সন্তানৰ কোন ভাগ বাহিৰ হবলৈ ধৰিছে তাৰ যদি গম ধৰিব নাইবা **Pelvis-ৰ Brim-ত** মূৰটো ওপৰত ওলমি থকাদি থাকে।

(৬) প্ৰসৱ হোৱা সময়ত যদি বেছিকৈ তেজ স্ৰাৱ হয়।

(৭) বেছিকৈ তেজ স্ৰাৱ নহলেও এঘণ্টাৰ ভিতৰত যদি 'ফুল' বাহিৰ নহয়।

(৮) প্ৰসৱৰ পিচত যদি যোনিৰ তল ভাগ ফাটি যায় নাইবা যোনিও বেছিকৈ ছিঙি ঘা হয়।

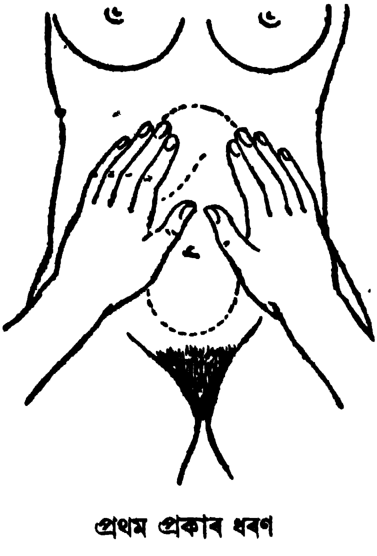
এই কেইটিৰ এটিও লক্ষণ যদি দেখা যায় তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকলৰ শৰণাপন্ন হোৱা উচিত।

ইমানবিলাক কথা লিখি তোমাক ভয় খুৱাব খোজা নাই, আচল কথাহে লিখিছোঁ।—তুমি নিশ্চয় ইয়াৰ যুক্তি-যুক্ততা উপলব্ধি কৰিব পাৰিবা।

ইমানবিলাক কথা লিখি তোমাক ভয় খুৱাব খোজা নাই, আচল কথাহে লিখিছোঁ।—তুমি নিশ্চয় ইয়াৰ যুক্তি-যুক্ততা উপলব্ধি কৰিব পাৰিবা।

প্ৰসৱৰ সময়ত প্ৰসূতীক পৰীক্ষা কৰাৰ উদ্দেশ্য হৈছে সন্তানৰ কোন অংশ প্ৰথমতে বাহিৰ হবলৈ ধৰিছে তাক ঠিক কৰা।

(১) বাহিৰৰ পৰা
(২) আভ্যন্তৰিক
} এই দুই প্ৰণালীৰে ইয়াক ঠিক কৰিব পাৰি।



প্ৰথম প্ৰকাৰ ধৰণ

বাহিৰৰ পৰা পৰীক্ষা কৰা প্ৰণালী :—

এই প্ৰণালীৰে চালে বিপদ হোৱাৰ কোনো সম্ভাৱনা নাই। ইয়াৰ দ্বাৰাই বহুতো জানিব লগীয়া বিষয় জনা যায়।

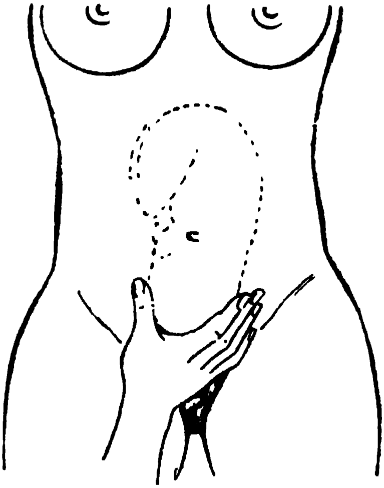
গৰ্ভিণীক ওপৰলৈ চিত হৈ শুই তৰি দুখন অলপ কাঁক কৰি আঠুদুটা ভাঙি শুবলৈ দিব লাগে। তাৰ পাচত প্ৰসূতীৰ মুখৰ ফাললৈ চাই সোঁহাতে বহিব লাগে। তাৰ পিচত দুয়োখন হাত পেটৰ ওপৰত ধীৰেৰে থৈ জৰায়ুৰ আকৃতি আৰু আয়তন ঠিক কৰিব পাৰি। হাত দুখন অৱশ্যে অলপ গৰম হব লাগে। পেটৰ ওপৰত হাত বেলেগ বেলেগ ভাৱে থৈ গৰ্ভৰ সন্তান কোন ফালে আছে তাক ঠিক পোৱা যায়।

তুমি জানিব খুজিবা বুলিয়েই এই প্ৰণালীটো আৰু অলপ বহলাই লিখিলোঁ। জৰায়ুৰ ওপৰ ভাগত দুয়ো হাত থৈ সেই ঠাইত সন্তানৰ কোন ভাগ আছে তাক অনুভৱ কৰিব পাৰি। হয় সন্তানৰ মূৰ বা টিকাত হাত পৰিব। যদি মূৰ হয় তেন্তে আঙুলিৰে হঠাৎ লৰাই দিলে শৰীৰৰ বাকী ভাগ একে থিৰে থাকি ইফালে সিফালে লৰে। ডিঙিটো থকাৰ কাৰণে ইফাল সিফাল কৰিব পৰাৰ কাৰণে এনে হয়। ডিঙি আৰু গাৰ মাজৰ খাজটোও অনুভৱ কৰিব পাৰি; তাৰ বাহিৰেও মূৰ ডিঙিতকৈ টান আৰু টিকা অসমান আৰু তাত থকা হাড়ৰ গম পোৱা যায়। ইয়াক ইফালে সিফালে লৰাব নোৱাৰি, আৰু ডিঙিৰ খাজটোও পোৱা নেযায়।

আৰু এক প্ৰকাৰেৰে—হাত দুখন লাহে লাহে গৰ্ভিণীৰ নাইৰ দুয়োকাষে দিব লাগে। সন্তানৰ পিঠিখন যদি সন্মুখৰ ফাললৈ থাকে তেন্তে ইয়াৰ টান আৰু সমান আকাৰ আৰু গঠন অনুভৱ কৰা যায়। দুয়োখন হাতেৰে চালে গৰ্ভিণীৰ নাইৰ কোনফালে পিঠিখন আছে, তাক অনুভৱ কৰিব পাৰি। সন্তানৰ পেটটো ওপৰমুৱা হৈ থাকিলে পিঠিৰ সমান আকাৰৰ ঠাইত হাত-ভৰিৰ ওখ চাপৰ অনুভৱ হয়।

আৰু এটি প্ৰণালী আছে—তাক কেৱল সোঁহাতেৰে কৰা হয়। হাতৰ আঙুলিকিটা তলপেটৰ বাওফালে আৰু বুঢ়া আঙুলিৰে সোঁফালে

তললৈ হেঁচি দুয়োখিনি আঙুলি একেলগ কৰিবলৈ চপাই আনিলে, সন্তান ওলাব ধৰা Pelvis-ৰ Brim-ত লাগিছেনে নাই বুজা যায়।



আৰু এক প্ৰণালীৰে, প্ৰথমতে তললৈ নামিবলৈ ধৰা ভাগৰ কিমান দূৰ Pelvis-ৰ ভিতৰলৈ নামিছে তাক জানিব পাৰি। এই পৰীক্ষা কৰিবলৈ হলে গৰ্ভিণীৰ ভৰিৰ ফাললৈ মুখ কৰিব লাগে। তাৰ পাছত দুয়োহাতৰ আঙুলিৰ মুৰ তলপেটৰ দুয়োকাষে তললৈ হেঁচি জৰায়ুৰ দুইকাষে দিব লাগে আৰু চাব লাগে ই সন্তানৰ কোন অংশ। স্বভাৱতে সন্তানৰ মূৰ আৰু গা-ছোৱাৰ লাজত এটি খোজ পোৱা যায়। পিঠিৰফালে মূৰৰ পাচ আৰু বিপৰীতফালে আগবাঢ়ি থকা ডোখৰ ঠুঁতৰি।

যদি সন্তান স্বাভাৱিক অৱস্থাত থাকে অৰ্থাৎ মূৰ সম্মুখৰ ফাললৈ আৰু ঠুঁতৰি বুকুত লগালাগি থাকে তেন্তে ঠুঁতৰি মূৰৰ পাচ ভাগতকৈ ওপৰত থাকে।

এই অৱস্থাত তলত লিখা তিনি প্ৰকাৰে থকা সম্ভৱপৰ।

(১) সন্তানৰ ঠুঁতৰি মূৰৰ পিচফালতকৈ ওপৰত থাকে, এয়ে স্বাভাৱিক অৱস্থা।

(২) ঠুঁতৰি আৰু মূৰৰ পাচভাগ একে সমানে থাকিলে কপাল প্ৰথমে বাহিৰ হব বুলি জানিব লাগিব।

(৩) ঠুঁতৰি মূৰৰ পাচফালতকৈ তলত থাকিলে মুখখন আগেয়ে বাহিৰ হব বুলি জানিব লাগিব।

দুই আৰু তিনি নম্বৰ অৱস্থা দুটা অস্বাভাৱিক, সেই কাৰণেই প্ৰসৱৰ প্ৰথম অৱস্থাতেই নিৰ্ণয় হোৱা ভাল।

ঠুঁতৰিটো আৰু মূৰৰ পাচভাগটো চাই সন্তানৰ মূৰটো কিমানদূৰ নামিছে তাক ঠিক কৰিব লাগে।

প্ৰসৱ কিমানদূৰ আগবাঢ়িছে তাক আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষাতকৈ এই প্ৰণালীৰে ভালকৈ বুজি পোৱা যায়। কাৰণ গৰ্ভিণীৰ প্ৰসৱ-অৱস্থা বেছি সময় হ'লে, হেঁচাৰ কাৰণে সন্তানৰ মূৰৰ পাচ' ডোখৰ ফুলে, আৰু ক্ৰমশঃই ই আয়তনত বাঢ়ে। সেই কাৰণে সন্তানৰ মূৰটো নেনামিলেও এই আয়তন বঢ়াৰ কাৰণে মূৰটো নামিছে বুলি ভুল হব পাৰে।

এইবিলাক আৰু স্পষ্টভাৱে কবলৈ হলে গৰ্ভৰ সন্তান প্ৰথম অৱস্থাত অৰ্থাৎ মূৰটো তললৈ থকাৰ সময়ত ঠুঁতৰিটো বুকত হেঁচা খাই থাকে আৰু পিঠিখন সম্মুখৰ ফাললৈ আৰু মাকৰ নাইৰ বাওঁফালে কাটি হৈ থাকে।

প্ৰথম ধৰণৰ প্ৰণালী :—

জৰায়ুৰ ওপৰ ভাগত এটি ঘুৰণীয়া বস্তুৰ অনুভৱ হয় কিন্তু ইয়াৰ আৰু শৰীৰৰ বাকী ভাগৰ মাজত কোনো খাজ অনুভৱ কৰিব পৰা নেযায়। ইয়াক লৰালে সন্তানৰ শৰীৰো লৰে। এইটোৱেই সন্তানৰ টিকা।

দ্বিতীয় ধৰণৰ প্ৰণালী :—

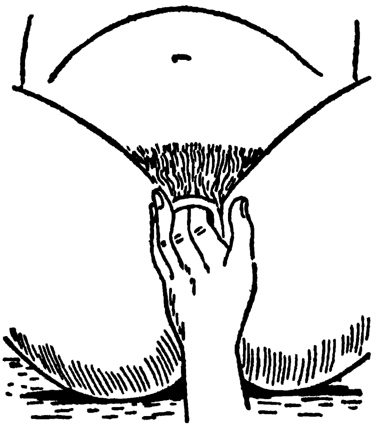
সন্তানৰ সমান আৰু নিমজ পিঠিখন গৰ্ভিণীৰ বাওঁফালে অনুভৱ কৰা যায়। তেতিয়া বুজিব লাগিব সন্তান স্বাভাৱিক অৱস্থাতেই আছে।

তৃতীয় ধৰণৰ প্ৰণালী :—

Pelvis-ৰ গুৰিত এটি টান ঘূৰণীয়া বস্তু অনুভৱ কৰা যায়; ইয়াৰ সোঁফালৰ ভাগ বাওঁফালৰ ভাগতকৈ পেটৰ বেছি ওপৰলৈ থকা গম ধৰিব পাৰি। এই কাৰণে বুজা গৈছে যে মূৰটো স্বাভাৱিক অৱস্থাতেই আছে আৰু থুঁতৰিটো বুকুত হেঁচা খাই আছে।

আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা প্ৰণালী :—

গৰ্ভিণীক চিত হৈ শুৱলৈ দি আঠু দুটা ভাঙি চপাই থব লাগে। এতিয়া দুটা আঙুলি যোনিৰ ভিতৰলৈ সুমুৱাই দিলে তলত লিখাখিনি অনুভৱ কৰিব পাৰি :—



(ক) জৰায়ুৰ মুখখন মেল খোৱানে নোখোৱা।

(খ) তলৈলে নামি অহা ভাগ **Pelvis-ৰ Brim-ত** লাগি আছেনে নামিছে।

(গ) পানীমুছি ভাঙিছেনে নাই

(ঘ) সন্তানৰ কোন অংশ প্ৰথমতে বাহিৰ হব ধৰিছে।

(ঙ) নাড়ীগছ সন্তানৰ সন্মুখত আছেনে নাই।

(চ) Pelvisৰ কোনো বিকৃতি নাই বা প্ৰসৱৰ বাটত কোনো আঁৰ বা খহা আদি আছেনে নাই।

ইয়াৰ ভিতৰতে আকৌ দুই এটি বিষয় অলপ বহলাই কোৱাৰ আৱশ্যক।

(১) তললৈ নমা ভাগ Pelvis-ৰ Brim-ত দৃঢ়ভাৱে লাগি (fixed) আছেনে নাই। ধীৰেৰে তললৈ নমা ভাগ আঙুলিৰে ঠেলি দিলে তাক গম পোৱা যাব।

(২) পানীমুছি ভাঙিছেনে নাই; পানীমুছি নেভাঙিলে কোমল মোনাৰ দৰে অনুভৱ হয় আৰু জৰায়ুৰ বিষ অহাৰ সময়ত টান হয়। সাধাৰণতে পাণীমুছি সন্তানৰ আগত অলপহে ওলাই থাকে কিন্তু নমাৰ আগভাগ যদি মূৰ নাইবা টিকা নহয় তেনেহলে দীঘলীয়াভাৱে দেখা যায় আৰু এনে হোৱাটো কোনো অস্বাভাৱিক অৱস্থাৰ লক্ষণ।

(৩) সন্তানৰ কোন ভাগ প্ৰথমে বাহিৰ হবলৈ ধৰিছে—আকাৰ আৰু আয়তনৰ পৰা বেলেগ বেলেগ অংশ নিৰ্ণয় কৰিব পাৰি; মূৰৰ তালুভাগ, ডাঙৰ, টান আৰু ঘূৰণীয়া, আৰু অস্থি সংযোগৰ ব্যৱধানৰ ঠাই দুডোখৰ অনুভৱ কৰা যায়। টিকাৰ লগত, মুখৰ বাট, জিহ্বা, দাঁতৰ আলু, চকুৰ চেলাউৰি অনুভৱ কৰিব পৰাৰ পৰা বুজা যায় কপাল। ইয়াৰ একালে মূৰৰ অস্থি সংযোগৰ ব্যৱধানৰ ঠাই দুডোখৰৰ ডাঙৰ ডোখৰ আৰু আনফালে চেলাউৰি দুটা চকুত পৰে।

হাত আৰু ভৰি:—গেবোৱা ঠিক কৰি ভৰি ঠিক কৰিব পৰা

যায়। ভৰিৰ আঙুলিৰ আগভাগ এক সৰল ৰেখাতেই কিন্তু হাতৰ আঙুলিৰ আগভাগ বেঁকাভাৱে থাকে। হাতৰ বুঢ়া আঙুলি তলুৱাৰ মাজলৈ আনিব পাৰি কিন্তু ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি নোৱাৰি।

আঠু আৰু কিলাকুটি—আঠু কিলাকুটিতকৈ ডাঙৰ আৰু ভৰিৰ হাড়ডালৰ আগতে আঠুৰ ঘিলা পোৱা যায়।

এতিয়া ছুয়ো প্ৰণালীৰ প্ৰভেদ ঃ—

ছুয়ো প্ৰণালীৰ ভিতৰত আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা প্ৰণালী সহজ আৰু অলপ অভ্যাসতেই হয় কিন্তু ইয়াত বহুতো বিঘিনী আছে। এই আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষাৰ সময়ত বহুত গৰ্ভিণীৰ প্ৰসৱৰ বাটেদি দূষিত বস্তু সোমাই সূতিকা জ্বৰ হব পাৰে আৰু জীৱনৰো সংশয় হয়। এই আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা প্ৰথা প্ৰচলিত নথকা হলে কোনো সুস্থ আৰু সৱল প্ৰসূতীৰ সূতিকা জ্বৰ নহলহেঁতেন।

অৱশ্যে নাড়ীগছ তললৈ আহিছেনে নাই ইয়াক আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা নকৰিলে ধৰিব নোৱাৰি। এই আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা পানীমুছি ভাঙিবৰ সময়তেই কৰা উচিত; কাৰণ এই সময়তেই নাড়ীগছ তললৈ নামিব পাৰে। সদায় মনত ৰখা উচিত যে নিতান্ত প্ৰয়োজন ন'হলে আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা কৰা বিধি সঙ্গত নহয়।

সন্তানৰ মূৰৰ

(১) সৰ্ব্বোচ্চ ভাগ

(২) কপাল

(৩) মুখ

এই তিনি অংশৰ যেই কোনো অংশ প্ৰসৱৰ আৰম্ভত প্ৰসৱ পথত পোন প্ৰথমে সোমাব পাৰে। ইয়াৰ ভিতৰত প্ৰথমটো স্বাভাৱিক আৰু আন ছুটা অস্বাভাৱিক।

মূৰৰ সৰ্ব্বোচ্চ অংশ প্ৰথমে বাহিৰ হবলৈ ধৰাৰ সময়ত সন্তানৰ পিঠিখন প্ৰসূতীৰ সন্মুখ বা পাচফালে আৰু বাওঁ বা সোঁফালে

থাকিব পাৰে। সাধাৰণতে সন্তানৰ পিঠিখন গৰ্ভিণীৰ সন্মুখ আৰু বাওঁহাতে থাকে। মূৰ বাহিৰ হোৱাৰ প্ৰণালী—সন্তানৰ মূৰ ওপৰত কোৱাৰ দৰে অ-..ভাৱিক অৱস্থাত থাকিলে জৰায়ুৰ মূৰ যেতিয়া সম্পূৰ্ণভাৱে মেল খায়, তেতিয়া জৰায়ুৰ বিষ (pain), হোৱাত Pelvis-ৰ ভিতৰলৈ আহে। Palvis-ত সোমোৱাৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰৰ পাচফাল প্ৰসূতীৰ সন্মুখ আৰু বাওঁফালে আৰু মুখৰফাল পাচ আৰু সোঁহাতে থাকে। লাহে লাহে সন্তানৰ মূৰ যেতিয়া তললৈ নামে লগে লগে মূৰটো সিমান আগলৈ আহে আৰু ঠুঁতৰি বুকত হেঁচা খায়। Palvis-ত সোমাই—চেকৰাম হাড়ৰ পৰা হিপচলৈ থকা মাংসপেশী আৰু বন্ধনীবিলাকৰ ওপৰত পৰে আৰু তাতে মেৰপাত খাই মূৰৰ পাচ ফালটো (Pubis) তলত মুখখন Saccrum-ৰ ভাঁজটোত বয়গৈ। এই সময়ত মূৰৰ পিচ ভাগটো (Pubis)-ৰ পাচফালে থাকে আৰু মুখখন এনেভাৱে আগলৈ যায় যে ঠুঁতৰিটো বুকু এৰি প্ৰসৱ পথৰ বাহিৰ মুখত আহি পৰে। মূৰটো বাহিৰলৈ আহিলেই আকৌ পাক খাই Pelvis-ৰ ভিতৰত সমোৱাৰ দৰে হয় অৰ্থাৎ সন্তানৰ মুখ প্ৰসূতীৰ সোঁ কৰঙনৰ ফালে হয়।

সন্তানৰ বাহু দুটা, গা আৰু ভৰি মূৰতকৈ সৰু হোৱাৰ কাৰণে কোনো কষ্ট নোহোৱাকৈ বাহিৰ হয়।

Pelvis-ত সোমোৱাৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰৰ পাচভাগ গৰ্ভিণীৰ সোঁফালে থাকিলে বাহিৰ ওলোৱাৰ পাচত সন্তানৰ মুখ প্ৰসূতীৰ বাওঁ কৰঙনৰ ফালে ঘূৰে। Pelvis-ত সোমোৱাৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰৰ পাচভাগ সন্মুখৰ ফালে নাথাকি পিচফালে, ওপৰত লিখামতেই প্ৰসৱ হয়। কিন্তু কেতিয়াবা মুখখন পাচফাললৈ নগৈ সন্মুখৰ ফালেই থাকে। এনে হ'লে কপালখন Palvis-ত পাচফালে গাঁঠি খবে আৰু মূৰৰ পাচভাগ চেকৰামৰ ওপৰেদি ছুৱাৰ মুখত বয়হি কিন্তু মূৰৰ পিচফালৰ আয়তন ডাঙৰ দেখি প্ৰসৱৰ দেৰি হয় আৰু যোনিৰ তলভাগ ফটাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

প্ৰথমে যদি কপালখন বাহিৰ হব খোজে,—এইভাৱে স্বাভাৱিকতে হব নোৱাৰে। সম্ভৱপৰ হলে এই অৱস্থা শুধৰাব লাগে। নহলে সন্তানৰ জীৱনৰ সংশয়। এই অস্বাভাৱিক অৱস্থাৰ গম পালেই অবিলম্বে চিকিৎসকক জনাব লাগে।

প্ৰসৱ প্ৰণালী ঃ—মুখখন Pelvis-ত কাতিহৈ সোমাই আৰু ঠুতৰি সোঁ বা বাওঁ কাতি হৈ থাকে। Pelvis-ত সোমোৱাৰ লগে লগে মূৰৰ পাচফালটো বাজহাড়ৰ ফালে বেঁকাহৈ গৈ বাহুত লাগেগৈ। মুখখন তেতিয়া Pelvis-ৰ তলত পৰেগৈ আৰু বাহুত লাগেগৈ যেতিয়া ঠুতৰিটো পাকখাই Pelvis-ৰ তলফালে লাগেগৈ। তাৰ পিছত প্ৰসৱ বেদনাৰ জোৰত মুখ, নাক, চকু, কপাল আৰু শেষত মূৰটো বাহিৰ হয়। সন্তানৰ ঠুঁতৰি ঘূৰি পাচ ফাললৈ গলে প্ৰসৱ হোৱা টান হয়—আৰু এনে অৱস্থাত জীৱিত সন্তান প্ৰসৱ হোৱা টান।

এনে হলে, আগতেই কৈছোঁ, চিকিৎসকৰ শৰণাপন্ন হোৱাৰ বাহিৰে আন উপায় নাই। সেই কাৰণে চিকিৎসক আহি পোৱাৰ আগতে প্ৰসৱ বেদনাৰ প্ৰথম অৱস্থাত প্ৰসূতীক খোজ কাঢ়িবলৈ নিদি শুৱাই থব লাগে। যাতে অসময়ত পানীমূছি নেভাঙে। আৰু সন্তানৰ ঠুঁতৰি যি কাতি হৈ থাকে সেই কাতিকৈ শুৱাব লাগে। মুখখন বাহিৰ হব ধৰিলে বিষৰ কপালখন ওচৰলৈ ঠেলি দিব লাগে।

আজি বহুত কথাকেই লিখিলোঁ। এই কথাখিনি তুমি ধৈৰ্য্য ধৰি আৰু খুব ভালকৈ বুজি পঢ়িব লাগিব। গতিকে আজিয়েই আৰু বেছি কথা লিখিলে তোমাৰ এইখিনি বুজাত ব্যাঘাত হব পাৰে। গতিকে ইয়াতে সামৰি গোটেইখিনি কথা তোমাৰ হৃদয়ঙ্গম কৰিবলৈ সময় দিলোঁ। মৰোতো আকৌ নিজৰ আৰু পৰৰ অভিজ্ঞতাবোৰ জুকিয়াব লাগিব, কি বোলা? বয়স ভাটি দিলে, এতিয়াতো তোমালোকৰ দৰে সুতীক্ষ্ণ মগজ নাই। বাৰু আহোঁ। ইতি—

তোমাৰ—

ককাইদেৱেৰা

৮

ইলা ভনীটি,

বেচ্ কথাটো মনত পেলাই দিলা। মইতো ভাবি আছিলোঁ যে আজি কি লিখোঁ। বহুত কথাই মনলৈ আছিল, কিন্তু মুৰ পোৱা নাছিলোঁ। তুমি লিখিছাঁ স্বাভাৱিক প্ৰসৱৰ চিকিৎসা প্ৰণালী অলপ লিখিব লাগে। কথাটো মোৰ মনত আছে—পিছে কেতিয়া লিখিম—তাৰেহে থিৰ কৰিব পৰা নাছিলোঁ। মোৰ আগৰ চিঠিখন পঢ়ি "ধাত্ৰীৰ শ্ৰেণী"ত মই "লেকচাৰ্ জৰা" বুলি যিপাত কাঁড় মাৰিছা, সি পিছে সঁচা নহয়। মোৰ ইচ্ছা যে এই কথাবোৰ সকলোৱে অলপ অচৰপ জানক। মোৰ আন্তৰিকতাত তোমাৰ ইমান সন্দেহ কিয়? বাৰু শুনা।

প্ৰথম সোপানত (stage) প্ৰসূতীক আশ্বাস দিয়াৰ বাহিৰে কৰিব লগীয়া আন একো নাই। অলপ খোজ কাঢ়িবলৈ দিব লাগে, কাৰণ কিজানি সন্তানৰ ভৰ পৰি জৰায়ুৰ মুখ মুকলি হব পাৰে। পেট শিথিল হলে পেটত পটি বান্ধি দিব লাগে যাতে 'জৰায়ু' নিজৰ ঠাইৰ পৰা ইফালে সিফালে লৰিব নোৱাৰে। জোৰ কৰি ভৰদি যাতে সোনকালে অৱশ হৈ নপৰে তালৈ মন কৰিব লাগে। এই সময়ত এনে কৰিলে ভাগৰ লগাৰ বাহিৰে অইন লাভ নাই। জৰায়ুৰ মুখ সম্পূৰ্ণৰূপে মেল খালে পানীমুচি নিজেই ভাঙিব। আঙুলিৰে 'জৰায়ু' মুখ মেলিবলৈ দিব নেলাগে, মাত্ৰ পানীমুচি ভঙাৰ পাচত নাড়ীগছ বাহিৰ হৈছেনে নাই চাবৰ কাৰণে এবাৰ মাত্ৰ আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা হব লাগে।

দ্বিতীয় সোপান (Second stage)—এই সময়ত প্ৰসূতাৱে

কান্দিবলৈ এৰি কোঁপাবলৈ ধৰে। এনে সময়ত পৰিষ্কাৰ বিছনাত শুৱাব লাগে। সম্ভৱপৰ হলে, স্রাৱে বিছনাখন বেয়া নহবলৈ বিছনাত ওপৰত এখন পানী কাপোৰ (oil cloth) দিব লাগে। বিছনাৰ মূৰত এখন গামোছা বা চাদৰ বান্ধি দিব লাগে আৰু বিষ অহাৰ সময়ত তাত ধৰি জোৰ দিবলৈ কব লাগে। প্রসৱ হোৱাত ই বহুতো সহায় কৰে। আমাৰ দেশত প্রসূতীক চিত কৰি শুৱাই প্রসৱ কৰোৱায়; কিন্তু ইউৰোপত বাঁওকাটিয়ে শুৱাই আঠু দুটা বুকুৰ ফাললৈ নি টিকাটো বিছনাৰ সোঁকাষত থৈহে প্রসৱ কৰায়। সন্তানৰ মূৰটো প্রসৱৰ বাটত দেখিলেই Perinium (মূলাধাৰ) প্রসৱদ্বাৰৰ মলদ্বাৰৰ মাজৰ ঠাই ডোখৰ যাতে নাফাটে তালৈ মন কৰিব লাগে।

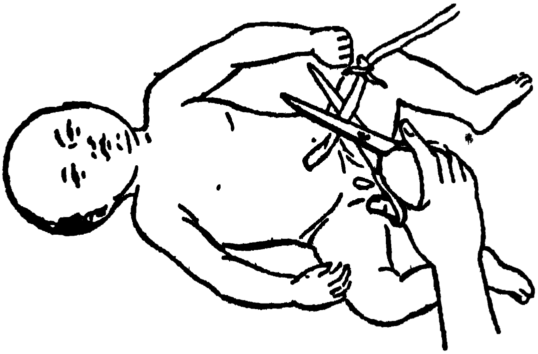
প্রসৱৰ সময়ত ধাই উপস্থিত থাকিলেই আৰু প্রসূতী চিত হৈ শুলে, ধায়ে সোঁহাতৰ আঙ্গুলি দুটাৰে মূৰৰ পিচফালে আৰু বুঢ়া আঙ্গুলিটোৰে মূৰৰ আগফালে ধৰি বিষৰ সময়ত হেঁচাদি ঠুঁতৰিটো বাহিৰ হবলৈ নিদি বুকত লগলগাই ৰাখিব লাগে। সন্তানৰ মূৰটো প্রসৱ হোৱাৰ সময়ত ধায়ে বাওঁ হাতৰ আঙ্গুলিৰ মূৰেদি মলদ্বাৰ আৰু ককস্কিচৰ আগৰ ঠাই ডোখৰত ধৰি বিষ নথকা সময়ত ওপৰলৈ ঠেলি প্রসৱ কৰাব লাগে।

যদি প্রসূতী বাওঁ কাতিয়ে শোৱে—তেতিয়া বাওঁহাতৰ প্রসূতীয়ে মুখৰ ফালেদি দুই আঠুৰ মাজেদি নি আগেয়ে কোৱাৰ দৰে বিষৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰত হেঁচা দিব। পিচত বাহিৰ হোৱা যেন গম পালে সোঁহাতৰ কলুৱাৰে মলদ্বাৰ ককস্কিচৰ আগ ভাগৰ মাজত বিষ নোহোৱা সন্তানৰ মূৰ সন্মুখৰ ফালে ঠেলি দিব লাগে। মূৰটো বাহিৰলৈ আহিলে নাড়ীগছ সন্তানৰ ডিঙিত পাক খাই আছেনে নাই—চাব লাগে। পাকখাই থাকিলে মূৰৰ ওপৰেদি সৰকাই দিব লাগে যাতে সন্তানৰ গা তাৰ মাজেদি সৰকিব পাৰে। এই দুয়োৰ কোনোটোকে কৰিব নোৱাৰিলে নাইডালৰ দুঠাইত বান্ধি কেঁচিৰে কাটি দিব লাগে।

সন্তান বাহিৰ হোৱাৰ পাচত চকু পৰিষ্কাৰ কৰি "সিল্‌ভাৰ্নাইট্রেট্

সলিউছন" এটোপ দিয়াৰ কথা "মাতৃমঙ্গল"ত বিস্তৃতভাৱে বৰ্ণোৱা আছে, চাবা।

সন্তান প্ৰসৱ হোৱাৰ পাচতেই কান্দে। যদি নাকান্দে দুই এবাৰ চপৰিয়াই নাইবা ঠাণ্ডা পানী চতিয়াই দিলেই কান্দিব। উশাহ



লোৱাৰ আগতে চাফা কাণিৰে সন্তানৰ মুখৰ ভিতৰখন মচি দিব লাগে।

ইয়াৰ পাছত আঙুলিৰে নাড়ীগছৰ তেজ সঞ্চালন বন্ধ হৈছেনে নাই চাই যদি বন্ধ হৈছে তেন্তে দুই ঠাইত দুটি বান্ধ দিব লাগে। ইয়াৰ বিবৰণ তুমি আগতেই পঢ়িছাই; সেই কাৰণে ইয়াৰ বিষয় আৰু নিলিখোঁ।

এতিয়া আৰু দুটা নতুন কথা তোমাক কব লগা হ'ল— যদি চপৰিউৱা আৰু পানী চতিওয়াতো সন্তানে উশাহ লব নোৱাৰে মৰাৰ দৰে হয় তাৰ লক্ষণবিলাক তলত বৰ্ণোৱা দৰে দেখা দিয়ে :—

Blue suffocation (নীলাপৰা) ক'লাপৰা যাক সকলোৱে কয়।

(১) মুখখন সেঁতোৰা সেঁতোৰ আৰু নীলা হয়।
(২) সন্তানে উশাহ লবলৈ যত্ন কৰে।
(৩) নাড়ী গছৰ নিয়মীয়াভাৱে স্পন্দন থাকে।
(৪) হাত ভৰিৰ মাংসপেশী কোঁচ খায়।

White suffocation :

(১) মুখখন সমান আৰু বগা হৈ শেঁতা হয়।

(২) উশাহ লবলৈ যত্ন নকৰে।

(৩) নাড়ী গছৰ স্পন্দনৰ জোৰ কমে।

(৪) হাত ভৰিৰ মাংসপেশীবোৰ লেতু সেতু হয়।

সাধাৰণতে নীলা পৰি যোৱা বিধৰ পৰা ভাল হয় আৰু আনবিধৰ পৰা ভালৰ আশা কম।

সন্তানৰ টিকা প্ৰথমে বাহিৰ হলে নাইবা প্ৰসৱ দেৰি আৰু কষ্টদায়ক হলে এনে হয়। নাড়ীগছৰ ওপৰত হেঁচা পৰিবলৈ নিদিয়াকৈ ৰাখিবলৈ যত্ন ললে ইয়াৰ হাত সাৰিব পাৰি।

ইমানেই লিখা হ'ল যেতিয়া—এনে হোৱাতনো সচৰাচৰ কি চিকিৎসা হয় তাৰো তোমাক অলপ অভাস দিও দেই।

Blue suffocation (নীলা পৰা)

সন্তানে যদি উশাহ নলয় বা নেকান্দে, তেতিয়া ধায়ে সন্তানটো ধৰিব লাগে; তাৰ পিচত পেটৰ ওপৰত উবুৰি খুৱাই থব লাগে; মুখখন মেলি মুখত থকা পানী আদি মচি দিব লাগে আৰু তাৰ পাছত হাতেৰে নাইবা তিতা গামোছাৰে থপৰিয়াব লাগে, যাতে সন্তানে উশাহ লয়। যদি নলয়, তেন্তে নাড়ীগছ বান্ধি আৰু কাটি সন্তানটো আঁতৰ কৰিব লাগে। তাৰ পাচত সহিব পৰা গৰম পানীত এবাৰ আৰু ঠাণ্ডা পানীত এবাৰকৈ কেঁচুৱাটো দিব লাগে। এনে কৰোঁতে চাব লাগে যাতে পানী বৰ গৰম বা বৰ ঠাণ্ডা নহয়, সেয়ে নহলে ধুৱা ফুটিব বা কফ্ হব পাৰে। ইয়াতো নহলে তলত লিখাৰ দৰে Artificial Respiration দিব লাগে।

সন্তানটো চিত কৰি থব লাগে, মুখখন ভালকৈ মচি হাত দুটা ভালকৈ ধৰি এবাৰ মূৰৰ ওপৰলৈ 'তুলিব আৰু গাৰ কাষলৈ নমাব

লাগে। এনে কৰোঁতে কিলাকুটি দুটাত ভৰ দিব লাগে। এনেকৈ মিনিটত ১৮ ৰ পৰা ২০ বাৰ কৰিব লাগে। এনেভাৱে আধাঘণ্টা মান নকৰাকৈ আশা এৰি দিব নেলাগে। আলফুলকৈ এই কাম কৰিব লাগে, নহ'লে সন্তানৰ হাতৰ হাড় ভাঙিবৰ আৰু জোৰা লৰিবৰ ভয় থাকে।

White suffocation (শেঁতাপৰি যোৱা)

এনে অৱস্থা হলে সন্তানক বৰ আলফুলকৈ ধৰিব লাগে। আগৰ দৰে গৰম আৰু ঠাণ্ডা পানীত জুবুৰিয়াব নেলাগে আৰু থপৰিয়াবও নেলাগে। শুকান গামোছা এখনৰ ওপৰত থৈ আগত কোৱাৰ দৰে Artificial Respiration-ৰ চেষ্টা কৰিব। যদি তাত ফল নধৰে তেনেহ'লে, হাওঁফাওঁ-ত বতাহ সুমুৱাবলৈ যত্ন কৰিব লাগে; সন্তানৰ মুখত কমাল এখন দি 'ফু' দিব লাগে—বা নলীৰেও 'ফু' দিব পাৰি, মুখত এটোপা বা দুটোপা ব্ৰাণ্ডি দিব লাগে।

তৃতীয় সোপানৰ ব্যৱস্থা (Third stage)

প্ৰসূতী যদি কাতি হৈ আছিল তেনেহ'লে এতিয়া চিত হৈ শুৱাই পেটৰ ওপৰত হাত দি, জৰায়ুটো ঠিকভাৱে কোঁচ খাইছেনে নাই চাব লাগে। যদি শিথিল হৈ থকা গম পোৱা যায়, তেনেহ'লে অলপ পিতিকি দিলেই টান হব।

১৫ মিনিটমান পিচত দুই এটি বিষ আহি ফুলটো জৰায়ুৰ পৰা এৰা খাই যোনিত পৰে। সেই কাৰণে নাড়ী গছত দিয়া বান্ধনিটো যোনিৰ পৰা ক্ৰমে ওঁতৰ হয়।

এই সময়ত প্ৰসূতীয়ে অলপ ভৰ দিলে আৰু ধায়ে জৰায়ুৰ গাত হাতেৰে হেঁচা দিলে ফুল সহজেই বাহিৰ হয়। ফুল বাহিৰ হ'লে দুয়োটা হাতেৰে ধৰি দুটামান পাক দিলেই ওপৰত থকা আবৰণখন বছিৰ দৰে পাক খাই যাব আৰু ছিগাৰো ভয় নাথাকে। নাড়ী গছত

ধৰি আজুৰি ফুল বাহিৰ কৰিবলৈ চাব নেলাগে—এনে কৰিলে বিপদহে মাত্তি অনা হব, তেতিয়া আৰু বিপদহে হ'ব :—

(১) নাড়ীগছ ছিগি যাব পাৰে।

(২) বেছিকৈ তেজ স্ৰাৱ হব পাৰে।

(৩) ফুল ছিগি তাৰে কিছু অংশ জৰায়ুৰ ভিতৰতে থাকিব পাৰে।

(৪) জৰায়ুৰ ভিতৰৰ ফালটোও বাজ হব পাৰে।

ফুল বাহিৰ হলে তাৰ কোনো অংশ ভিতৰত বৈছেনে নাই চাব লাগে বৰ সাৱধানেৰে। তাৰ পাচত যোনিৰ পাছফালৰ ঠাই ডোখৰ ফাটিছেনে আৰু জৰায়ু ভালদৰে কোঁচ খাইছেনে চাব লাগে।

যদি জৰায়ু শিথিল থকাৰ গম পোৱা যায় আৰু 'ফুল' বাহিৰ হোৱাৰ পিচত তেজ স্ৰাৱ হৈ থাকে তেনেহ'লে আগেয়ে কোৱাৰ নিয়মেৰে জৰায়ু টিপিব লাগিব।

তেজৰ স্ৰাৱ বন্ধ হলে প্ৰসূতীৰ জননেন্দ্ৰিয়বিলাক সাৱধানে ধুই বিছনাখন সলনি কৰি যোনিৰ মুখত এটুকুৰা চাফ্ কানি ভাঁজ কৰি দি পেটত বান্ধনি দিব লাগে। ইয়াৰ পিচত প্ৰসূতীক কথা কবলৈ নিদি চিত হৈ ঠিৰেৰে শুই থাকিবলৈ দিব লাগে। তাৰ পাচত সন্তানৰ অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গবিলাক সুগঠিত নে কি তাক চাই গা-ধুৱাই কাপোৰ পিন্ধোৱাৰ সময়ত তলত লিখা কাম কিটা কৰিব লাগে :—

বৰিক লোচনেৰে চকু দুটা ধুব লাগে। প্ৰসৱৰ বাটত বগা বা দুৰ্গন্ধ স্ৰাৱ থাকিলে এইদৰে ধুউৱা একান্ত আৱশ্যক। নহলে সন্তানৰ চকু চিৰদিনলৈ যাব।

জন্ম হোৱাৰ ২।৩ দিনৰ ভিতৰত চকুনমা এটি গুৰুতৰ কথা। আৰু এনে হলে চিকিৎসকক দেখুৱাব দিহা কৰিব লাগে। সন্তানৰ গা সাধাৰণভাৱে ধুৱাব লাগে। যদি গাত লগা পিচলৰ দৰে বস্তু লাগি

থাকে তেন্তে অলপ ভেঁচেলিন সানি চাবোনৰে ধুৱাব লাগে। পৰিষ্কাৰ গামোছাৰে গা মচি দি সমান পৰিমাণ জিঙ্ক্ অক্সাইড্ আৰু ষ্টার্চ মিহলোৱা পাউদাৰ নাইৰ ওপৰত দি এটুকুৰা চাফা কানি জুইৰ ওপৰত গৰম কৰি তাত দিব লাগে। এনেভাৱে সদায় কৰিব লাগে আৰু এনেভাৱে কৰিলে সন্তানৰ 'নাই' শুকুৱাত কোনো ভাবনা নেথাকে। নহ'লে অপৰিষ্কাৰৰ পৰা তেজ দূষিত হৈ ধনুষ্টংকাৰ ৰোগ হব পাৰে।

প্ৰসূতী আৰু সন্তান ৬ ঘণ্টা সময় বিশ্ৰাম কৰাৰ পিচত সন্তানক গাখীৰ (মাকৰ) দিব লাগে। এনে কৰিলে জৰায়ু ভালকৈ কোঁচ খায়, গাখীৰৰ নালীবিলাক মুকলি হৈ গাখীৰ ওলায়, আৰু প্ৰথম ওলোৱা গাখীৰে সন্তানৰ শৌচ খোলোচা কৰে।

তোমাক আৰু আমনি নকৰোঁ। ধাতৃবিস্তাৰ কথা লিখি। মাত্ৰ, ছিন্ন মূলাধাৰ পীঠ (Torn Perinium-ৰ) বিষয়ে এবাৰ কথা ইয়াত বহলাই নিলিখিলে ভুল হব বুলি তাক লিখিয়েই আজিৰ চিঠি সামৰিম।

প্ৰসৱ সময়ত অনেক নাৰীৰ মূলাধাৰা পীঠ (Perinium) অলপ আৰু কাৰো বেছি পৰিমাণে ছিন্ন হয়। এনেকি কাৰো যোনিদ্বাৰৰ পৰা মলদ্বাৰ পৰ্য্যন্ত ছিন্নভিন্ন হয়, বিশেষকৈ যেতিয়া ফৰসেপ (Forsep) ব্যৱহাৰ হয়। ইমাদুৰ নহলেও প্ৰসৱৰ সময়ত প্ৰায় অধিকাংশ নাৰীৰ অলপ ঠাই ছিন্ন হৈ যোনিদ্বাৰ বৃহৎ হয় আৰু তাৰ লগতে তাৰ সঙ্কোচনকাৰী মাংসপেশী সমূহো (splincten muscles of vagina) আংশিকভাৱে ছিন্ন হয়। এই কাৰণতে সম্প্ৰয়োগৰ সময়ত যথোচিত সঙ্কোচন নোহোৱাৰ গতিকে সম্প্ৰয়োগত তৃপ্তি নেপায়; ইয়াৰ বাহিৰেও মাংসপেশীবিলাক দুৰ্ব্বল হোৱাৰ গতিকে জৰায়ু, সম্বাধ, মূত্ৰস্থলী আদি স্বস্থানৰ পৰা ক্ৰমশঃ তললৈ নামি অহাৰ কাৰণে নাৰী বহু সময়ত চিৰৰুগ্না হয়। প্ৰসৱৰ সময়ত মূলাধাৰ ছিন্ন হলেও ধাতৃসকলে বহুত সময়ত আৰু বহুত ক্ষেত্ৰত কোনো মতেই এই কথা প্ৰকাশ নকৰে আৰু সুধিলেও স্বীকাৰ নকৰে—তেওঁলোকৰ ধাৰণা যে এই বিষয় স্বীকাৰ

কৰিলে তেওঁলোক অপদাৰ্থ, মুৰ্খ, বুলি পৰিচিত হ'ব। আৰু এই কাৰণেই এই বিষয় তোমালৈ বিশেষকৈ লিখিবলৈ বাধ্য হলোঁ। এই সময়ত প্ৰসূতীয়ে বৃথা লাজ পৰিত্যাগ কৰি উপযুক্ত চিকিৎসকৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰোৱা উচিত। আৰু বুজা উচিত যে লজ্জাবশতঃ যথোচিত সময়ত চিকিৎসা নকৰিলে ইয়াৰ পৰিণাম বিষময় হয়; ফলত দম্পতীয়ে উভয়ে তৃপ্তিৰ অভাৱ অনুভৱ কৰে। আৰু যিমানবিলাক স্ত্ৰীৰোগ দেখা যায় বহু সংখ্যকৰেই সূচনা হয় প্ৰসৱৰ সময়ত উপযুক্ত ব্যৱহাৰৰ অভাৱৰ কাৰণে। যদি প্ৰসৱৰ অব্যবহিত পাচতেই ছিন্নমূলাধাৰ পীঠ চিলাই কৰা হয় তেতিয়া জোৰা লাগিবই আৰু আভ্যন্তৰিক যন্ত্ৰবিলাকৰো স্থানচ্যুতিৰ সংশয় নেথাকে।

তোমাৰ জীৱনৰ মাহেন্দ্ৰক্ষণত এই কথাবোৰে তোমাক বেছি অনুসন্ধিৎসু কৰি তোলা স্বাভাৱিক। ইয়াৰ বহল অধ্যয়ন আমাৰ প্ৰত্যেক মাতৃ আৰু হ'ব খোজা মাতৃৰেই একান্ত আৱশ্যক বুলি মোৰ বিশ্বাস। সেই বাবেহে ইমানবোৰ লিখিব লগা হৈছে। তুমি কিন্তু ভয় খাই নাযাবা—ভয় খুৱাবলৈ মই এইবোৰ লিখা নাই। কেতিয়াবা অলপ ধতুৰা মাইকীমানুহে যে এইবোৰ কথাত ভয় খাব পাৰে—ইও ঠিক। কিন্তু ইয়াৰ আচল অৰ্থ বুজি পালে ভয় নাথায় বৰং নিজৰ জীৱন বেছি মধুময় কৰাতহে সুযোগ ঘটে।

আজিলৈ চিঠি আৰু দীঘ নকৰোঁ। এই মাত্ৰ এজনে মাতিছেহি—সদ্য-প্ৰসৱা প্ৰসূতী এগৰাকীক চাবলৈ। মানৱতাৰ সেৱা কৰাই আমাৰ যেতিয়া কৰ্ত্তব্য— বিলম্ব নুজুৰায়, কি বোলা?

ইতি—

তোমাৰ

ককাইদেৱেৰা

৯

ইলা ভনীটি মোৰ,

বাস্তৱৰ কথাবিলাক ইমান সোনকালে পাহৰিলে কেনেকৈ চলিব বাৰু! যি চলে দেশ ধুই নিয়ে সেই চলেই পৃথিৱীক উৰ্ব্বৰাও কৰে। ধ্বংসলীলাৰ এই নিহিত সৃষ্টি-শক্তি নথকাহেঁতেন মানুহৰ অশ্ৰু ব্যৰ্থ হ'লহেঁতেন—জীৱন অসহনীয় হৈ উঠিলহেঁতেন। নহয় নে বাৰু? তোমাৰ কথা বুজিলোঁ—স্বামী সকলৰ খং কৰিবৰ অধিকাৰ সকলো সময়তে আছে। তেওঁলোকে নাৰীৰ মনত ব্যথা দিবৰ অধিকাৰ সম্পূৰ্ণভাৱে প্ৰয়োগ কৰে। মাত্ৰ প্ৰয়োজন বোধ নকৰে নাৰীৰ হৃদয় অধিকাৰ কৰিবলৈ। তোমাৰ সহচৰৰ প্ৰভাতৰবি আমন্ত্ৰণ কৰি আনি—সেই পোহৰত তেওঁৰ দুৰ্গম পথৰ অন্ধকাৰৰ কাৰণে তোমাৰ দীপশিখাক বিচ্ছুৰিত কৰি জ্যোতি আনিব লাগিব, তোমাৰ পোহৰত প্ৰজ্বলিত কৰিব লাগিব। যি বাটেদি দুখ দাৰিদ্ৰ্য আহি জীৱনক আক্ৰান্ত কৰিছে সেই বাটেদি যাতে স্নেহ মমতা ওলাই নেযায়—দিকভ্ৰান্ত উদ্‌ভ্ৰান্ত নকৰে,—যাতে পুৰুষে বুজে নাৰীত্বৰ স্থায়ীত্ব আৰু শক্তি।

ইলা, অভাৱ যেতিয়া বাহিৰৰ পৰা আহে তাক চেষ্টা কৰি আঁতৰাব পাৰি; কিন্তু অভাৱ যেতিয়া অন্তৰৰ অন্তৰতম—প্ৰদেশৰ পৰা আহে—য'ত মানুহৰ কামনা, বাসনা, সুখ, দুঃখ ক্ষণে ক্ষণে সন্ধ্যাৰ মেঘৰ দৰে নতুন নতুন ৰূপ গ্ৰহণ কৰি মনৰ আকাশত ঘূৰি ফুৰে, তাততো আমাৰ হাত নাই! সেইকাৰণে আমি দূৰৈৰ পৰা সেইফালে চাই চাই দীঘল হুমুনিয়া পেলাওঁ। কাৰণ তুমি জানাই ভালপোৱা হ'ল নদীৰ দৰে, কোনো দিন পাৰৰ পৰা বহু দূৰৈত; আকৌ কোনোদিনা পাৰ ভাঙি ঢৌৰে ঢৌৰে অশ্ৰান্ত গৰ্জ্জন কৰিব,—আকৌ কেতিয়াবা স্ৰোতহীন

শান্ত নদী আপোন মনেৰে আপোন বাটত কুলু কুলু কৰি বৈ গৈছে—কাৰো বাধা নেমানে, কাৰো নিষেধ নুশুনে। সেইকাৰণে গোটেই প্ৰাণ ঢালি দিয়া পুৰুষৰ সজীৱ প্ৰতিমূৰ্তি প্ৰতি অণুতে পৰমাণুতে। তেতিয়া হৃদয়ত পাবা বল—মনত পাবা শক্তি, কামত বাঢ়িব অনুপ্ৰেৰণা। দুখতকৈ শোক ডাঙৰ কৰি নুতুলিবা।

বাৰু, আজিৰ চিঠি বিশেষকৈ তোমাৰ সহচৰৰ কাৰণেই লিখিলোঁ। তেওঁৱেই এই বিষয়ে বেছি আগ্ৰহান্বিত। পলম হোৱাৰ কাৰণে মোৰ হৈ তুমিয়েই ক্ষমা খুজিবা।

দাম্পত্য-জীৱনৰ কৰ্তব্য আৰু দায়িত্ব পতি বা পত্নী এজনৰ ওপৰত দিলেই নহ'ব। আজিকালি শিক্ষিত সমাজত ১৮ বছৰৰ কমে গাভৰুৰ বিয়া নহয়। আনকি বহু সময়ত ২১।২২ বছৰ বা তাতোকৈ বয়সতহে বিয়া হয়। সেইকাৰণে এনে গাভৰুৱে যথাযথ জ্ঞান লাভ কৰিলে সকলো ফালৰ পৰা তেওঁলোকৰ জীৱন সাৰ্থক হয়। বিয়াৰ আগতেই গাভৰুক দাম্পত্য ব্যৱহাৰ সম্বন্ধে বিশেষভাৱে উপদেশ দিয়া উচিৎ। কিন্তু কথা হৈছে দিব কোনে? আমাৰ সমাজত মাকে জীয়াৰীক এইবিলাকৰ শিক্ষা দিয়ক চাৰি তাৰ নাম-গোন্ধেই লবলৈ নাক কোঁচায়। সম্প্ৰয়োগ আৰু সন্তান-জনন বিষয়ে বা স্বামীৰ লগত কেনে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে—এই বিষয়ৰ কোনো শিক্ষাই আমাৰ ছোৱালীয়ে নেপায়। অন্যান্য ভাষাত এই বিষয়ে নানান কিতাপ-পত্ৰ আলোচনা কাকত যথেষ্ট আছে আৰু দিনৌ ইয়াৰ সংখ্যা বাঢ়িবই লাগিছে; কিন্তু আমাৰ দেশত কি অৱস্থা তালৈ এবাৰ চাবাচোন! কিতাপ-পত্ৰ নাই যি নায়েই—কোনোবাই কেতিয়াবা আলোচনী কাকতত ছপাবলৈ পঠালেও সি অলাগতীয়াল কাকতৰ খড়াহিৰ হে শোভাবৰ্দ্ধন কৰে। সেইকাৰণেই তোমালৈ লিখা চিঠিবিলাক ইমান বিস্তাৰিত হৈছে। মোৰ ক্ষমতা অনুযায়ী সকলো কথা তোমালৈ খৰছি মাৰি লিখিব লগা হৈছো।

বিবাহৰ যৌন সম্বন্ধ কথাবিলাক আমাৰ শিক্ষিত পুৰুষেও ভালকৈ

গম লবলৈ চেষ্টা নকৰে। যেনেকৈ চলি আছিছে—চলি থাকিব—এইভাবেই গ্ৰহণ কৰে। মহাভাৰতত আছে—

সত্য যুগত—জপ, তপ, দান ভক্তি লৈয়েই ধৰ্ম—
ত্ৰেতাত—কেৱল যজ্ঞতেই পৰিসমাপ্তি।
দ্বাপৰত—যজ্ঞ বাদ গৈ তপ আৰু দানৰ মাহাত্ম্য বাঢ়ে।
কলিত—ভক্তিয়েই একক আৰু অদ্বিতীয়।

বিবাহবো ধৰ্মৰদৰে যুগে যুগে পৰিবৰ্তন হৈছে আৰু হ'ব লাগিছে। আজিকালিৰ বিবাহ ধৰ্মাচৰণতে আবদ্ধ হৈ থকা নাই।

নাৰী তোমালোক—তোমালোক সৌন্দৰ্য্যৰ পক্ষপাতী, আৰু পুৰুষেও বিচাৰে সুন্দৰী নাৰী। শৰীৰৰ সৌন্দৰ্য্য বিশ্লেষণ কৰি আগতে তোমালৈ লিখিছোঁৱেই, তথাপি ইয়াতো ঠোৰতে কৈ থওঁ—স্বাস্থ্যই সৌন্দৰ্য্যৰ প্ৰধান অঙ্গ। স্বাস্থ্যৱতী নহ'লে অঙ্গ-সৌষ্ঠব (figure) যিমানেই ভাল হওক শৰীৰৰ উজ্জলতা নেথাকে আৰু সেই কাৰণেই সুন্দৰীৰ শাৰীত লব নোৱাৰি। সেইকাৰণে স্বাস্থ্যৰক্ষা তোমালোকৰ কাৰণে প্ৰধান।

আজি তোমালৈ জন্মনিয়ন্ত্ৰণৰ কথা লিখিম বুলি বহুত পাতনি মেলিলোঁ; জন্ম আৰু গৰ্ভবিষয়ে জ্ঞানৰ অভাৱ আৰু কুসংস্কাৰৰ প্ৰভাৱ সকলোতকৈ বেছি আৰু তোমালোকৰ দৰে গাভৰুৰ মাজতেই ই অতিকৈ বেছি।

মানুহৰ যৌনতৃপ্তি হয় যৌন অঙ্গৰ মধ্যজাত আৰু যৌনতৃপ্তিৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ প্ৰভাৱ মানুহৰ স্নায়ুমণ্ডলী, পেশী, হৃদপিণ্ড-সংক্ষেপতে গোটেই শৰীৰত দৃষ্ট হয়। যৌনতৃপ্তি আৰু বোধৰ প্ৰধানতঃ স্নায়ুৰ লগত সম্বন্ধ। মানুহে ইন্দ্ৰিয় সমূহৰ মধ্যস্থতাত যৌনতৃপ্তি অনুভৱ কৰে। প্ৰধানতঃ দৰ্শন, স্পৰ্শন, শ্ৰৱণ, ঘ্ৰাণ, সৌন্দৰ্য্য বিচাৰ—সাধাৰণতে দৃষ্টিৰ সাহায্যতেই হয়। যৌন অভিজ্ঞতা আমাৰ সকলো অভিজ্ঞতাতকৈ তীব্ৰতম আৰু সকলোতকৈ সুখকৰ অভিজ্ঞতা।

মনে এই প্ৰিয় অভিজ্ঞতাৰ সকলোখিনিয়েই গ্ৰহণ কৰে ; কেৱল গ্ৰহণ কৰিয়েই ক্ষান্ত নহয়—এই অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত নানান ৰঙৰ প্ৰলেপ দিয়ে কল্পনাৰ সাহায্যত আৰু মনোৰম কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰে। আৰু এই অনুভূতিৰ স্মৃতিকেই বাৰে বাৰে যৌনকাৰ্য্যত নিয়োজিত কৰে।

পুৰুষ আৰু নাৰীৰ যৌন মিলনত সন্তানৰ সৃষ্টি। এওঁলোকৰ মিলনত সন্তান জন্মৰ যি সম্ভাৱনা থাকে, তাৰ ওপৰত পুৰুষ-স্ত্ৰীৰ যি কোনো মিলনতে সন্তান জন্ম হব পাৰে ; লাগে এই মিলন স্ব-ইচ্ছাতেই হওক বা অনিচ্ছাতেই হওক। এই জন্ম সম্ভাৱনাক নিয়ন্ত্ৰিত কৰিবলৈ অৰ্থাৎ পিতামাতা বা পুৰুষ স্ত্ৰীৰ ইচ্ছানুযায়ী সন্তান হোৱা আৰু নোহোৱা কৰাটোৰ অধিকাৰৰ নামেই জন্মনিয়ন্ত্ৰণ।

জন্মনিয়ন্ত্ৰণ নাম কৰিলেই লগে লগে (Mrs. Margaret Sanger) মিচেছ মাৰ্গৰেট স্যাঙ্গাৰৰ নাম কিয় কব লগাত পৰে, কওঁ শুনা। এই গৰাকী মহীয়সী আমেৰিকান মহিলাই বাৰ্থ কণ্ট্ৰল কথাটি উলিয়ায়। সেই সময়ত ইয়াৰ অৰ্থ কৰিছিল গৰ্ভধাৰণ বন্ধ কৰা। জন্মনিয়ন্ত্ৰণৰ ই প্ৰকৃত অৰ্থ নহয়। আচল শব্দ হব লাগে Conception Control, গৰ্ভধাৰণ নিয়ন্ত্ৰণ। এই মহিলা গৰাকীয়েই 'জন্মনিয়ন্ত্ৰণক' পৃথিবীৰ শান্তি, মানুহৰ সুখ আৰু স্বাস্থ্য আৰু সকলো প্ৰকাৰ কল্যাণৰ কাৰণে অতীব প্ৰয়োজনীয় বুলি কয়। তেখেতেই জগতৰ নাৰী জাতিক জন্মনিয়ন্ত্ৰণৰ দীক্ষা লবলৈ কয়। ১৯৩৫ চনত ভাৰতলৈ আহোঁতে তেখেতে কৈছিল পিতৃত্বক স্বেচ্ছাকৃত, দায়িত্বপূৰ্ণ, মহান আৰু সগৌৰৱ কৰ্ত্তব্যত পৰিণত কৰিবলৈ ইয়াক অন্ধ নিয়তিৰ হাতৰ পৰা মুক্ত কৰি সজ্ঞান আৰু ইচ্ছাসাপেক্ষ কামত ৰূপান্তৰিত কৰিব লাগিব।

ৰতি ক্ৰিয়াৰ দুটি সম্পূৰ্ণ পৃথক উদ্দেশ্য আছে। এটি হৈছে সন্তান লাভ ; আনটি, যৌন আনন্দ লাভ। যি উপায়ৰ দ্বাৰা এই দুটি পৃথক

উদ্দেশ্য সাধান হয় অর্থাৎ যেতিয়া ইচ্ছ হয় সন্তান লাভৰ আৰু যেতিয়া কেৱল যৌন আনন্দ লাভৰহে ইচ্ছা হয়—তাকেই জন্মনিয়ন্ত্ৰণ বোলে।

এটা কথা তোমাক আগতেই মই কৈছো—প্ৰসূতী ঘৰৰ প্ৰসূতীৰ মৃত্যু সংখ্যা সকলোতকৈ বেছি হৈছে ১৫ (পোন্ধৰ) বছৰৰ বয়সীয়া ছোৱালী—কাৰণ মই পোন্ধৰ বছৰীয়া ছোৱালীক গাভৰু বুলিবলৈ টান পাওঁ। ২০ ৰ পৰা ৩০ ৰ বছৰৰ মাজৰ গাভৰুতকৈ ১৫ পৰা ২০ বছৰৰ মাজৰ প্ৰসূতীৰ মৃত্যু সংখ্যা বেছি। সেই কাৰণেই বৈজ্ঞানিক সকলৰ গবেষণাই ২০ বছৰৰ কমত গৰ্ভধাৰণৰ প্ৰশস্ত সময় নহয় বুলি কয়।

ইফালে আকৌ ২০ বছৰতকৈ কম বয়সৰ গাভৰুৰ সন্তানৰ মৃত্যু হাৰে আন বয়সৰ অৰ্থাৎ ২০ বছৰৰ ওপৰৰ গাভৰুৰ সন্তানৰ মৃত্যু হাৰতকৈও বেছি। এই বিলাক সূত্ৰৰ পৰাই ঠাৱৰ কৰিব পাৰি যে ২০ ৰ পৰা ৩০ বছৰৰ ভিতৰতেই গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে নিৰাপদ সময়। এতিয়া যদি গাভৰু ২০ বছৰতকৈ কম, আৰু ইতিমধ্যে বিবাহ হৈ গৈছে তেতিয়াহে Contraception আছে।

বিবাহৰ পিচত কেতিয়া গাভৰুৱে প্ৰথম গৰ্ভধাৰণ কৰিব লাগে এই বিষয়ে অনেকৰ অনেক মত। যি সকলে সদায় কব লাগিছে যে, বিবাহ একমাত্ৰ জাতিৰ ৰক্ষাৰ কাৰণেই, তেওঁলোকে কয় যে বিবাহৰ পিচত যিমান সোনকালে পৰা যায় গাভৰুৱে গৰ্ভধাৰণ কৰিব পাৰে। বহুত সময়ত প্ৰথম মিলনতেই সন্তানৰ বীজ জৰায়ুত সিঁচা হয়। যি সকলে বুজে যে বিবাহ অকল সন্তান জন্ম দি জাতি ৰক্ষাৰ কাৰণেই নহয়, বিবাহ দুজন প্ৰণয়ীৰ সাহচৰ্য্য আৰু বন্ধুত্বৰ কাৰণেও, তেওঁলোকে উপদেশ দিয়ে যে বিবাহ আৰু গৰ্ভধাৰণৰ মাজত অন্ততঃ এবছৰ সময় পাৰ হব লাগে। এই সময়তেই স্বামী-স্ত্ৰী দুয়োকো জানিবলৈ আৰু বুজিবলৈ সুবিধা হয়। স্ত্ৰীয়ে এই সময়তেই মাতৃত্বৰ দুৰাবদাৰ্শি পাৰ হলে স্বামীৰ প্ৰতি অবিচ্ছিন্ন মনোযোগ দিব নোৱাৰে।

এটি সৰ্ব্বসন্মত জীৱতত্ত্বৰ কথা যে মাতৃ আৰু সন্তানৰ স্বাস্থ্যৰ অৰ্থে প্ৰথম গৰ্ভধাৰণৰ পৰা পিচৰ গৰ্ভধাৰণলৈ কম অতি কম পক্ষেও ১৮ মাহ সময় পাৰ হব লাগে ; আৰু জনসাধাৰণৰ সংখ্যা সম্বন্ধীয় বিবৰণেও প্ৰমাণ কৰিছে যে এটি গৰ্ভৰ পৰা আন এটি গৰ্ভৰ মাজৰ সময়ৰ দীৰ্ঘতাৰ পৰোক্ষ অনুপাতে মাতৃ আৰু সন্তানৰ মৃত্যুহাৰ বেছি হয়। সেই কাৰণেই সাধাৰণ নিয়ম হোৱা উচিত যে প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় গৰ্ভধাৰণৰ ক্ৰম হিচাবে মাজত ৩ বছৰকৈ বাদ হলে ভাল। মাকৰ শাৰীৰিক স্বাস্থ্য অসন্তোষজনক হলে বা তেওঁৰ গৰ্ভাবস্থাত বা প্ৰসূতীকালত তেজ বিষাক্ত (Sepsis) হলে, ৰক্তস্ৰাৱ বিদাৰণ (Tears) বা আন ভয়ানক জটিলতা থাকিলে এই মাজৰ সময় বঢ়াব লাগে।

দুটি গৰ্ভধাৰণৰ মাজত ১৮ মাহ সময় পাৰ হোৱাৰ কথা কওঁতে, কিছুমানে উপদেশ দিয়ে যে প্ৰথম সন্তান হোৱাৰ পিচত যেতিয়াই মাতৃৰ স্বাস্থ্য সন্তোষজনক হয়, তেতিয়াই দ্বিতীয় সন্তানৰ জন্ম হব লাগে, যাতে প্ৰত্যেক সন্তানেই ইয়াৰ ঠিক সমবয়সী এটি লগৰীয়া পাব পাৰে। তেন্তে আন দুটা সন্তান জন্ম দিয়াৰ আগতেই এটি দীঘল সময়ৰ ব্যৱস্থা দিয়া হয়। এই উপদেশৰ অৰ্থ যথেষ্ট আছে, কাৰণ কোনো সন্তানৰ সমবয়সী এটি লগৰীয়া নহলে, সি অকলশৰীয়া আৰু সঙ্গবিমুখ হৈ বাঢ়িব পাৰে, সেই কাৰণেই বহুতে তিনি বছৰৰ ব্যৱধানতে গৰ্ভধাৰণৰ উপদেশ দিয়ে—কিন্তু আটাইতকৈ প্ৰধান পক্ষ হৈছে হবখোজা মাতৃৰ স্বাস্থ্য।

সেই কাৰণেই কাৰো (কোনো নাৰীৰে) টান বেমাৰত পীড়িত অৱস্থাত গৰ্ভৱতী হোৱা অন্যায়। সচাঁকৈয়ে নাৰীৰ ৰোগ অৱস্থাত কোনো প্ৰকাৰ সঙ্গম কাৰ্য্যয়েই সমীচীন নহয়। নাৰীয়ে ৰোগৰ পৰা সম্পূৰ্ণৰূপে হাত সাৰিব নোৱাৰালৈকে আৰু পূৰ্ব স্বাস্থ্য ঘূৰাই নোপোৱালৈকে কোনো যৌনিক কাৰ্য্যত নিমগ্ন হৈ গৰ্ভৱতী হোৱা

উচিত নহয়—তেতিয়াহ'লে তেওঁৰ স্বাস্থ্য আগতকৈ আৰু বেয়ালৈহে যাব—আৰু সম্পূৰ্ণৰূপে অক্ষম হৈ চিৰৰুগীয়াও হব পাৰে।

স্বামী বা স্ত্ৰী কোনো উপদংশাদি ৰোগত ভুগিলে সম্প্ৰয়োগ একেবাৰে নিষিদ্ধ। এই উপদেশ মনাত অসম্ভৱ হ'লেও, গৰ্ভধাৰণ কাৰ্য্যত যেনে তেনে বাধা দিব লাগে, নহ'লে গৰ্ভস্ৰাৱ বা গৰ্ভপাত হব আৰু নহলেও সন্তানটি জীয়াই থাকিলেও ৰুগীয়া হব।

নাৰীৰ স্বাস্থ্যৰ ব্যাঘাত ঘটিলেও ৰোগ কিবা থাকক বা নেথাকক, তেতিয়া কেতিয়াও গৰ্ভধাৰণ কৰিবলৈ দিব নেলাগে। আনকি নাৰীৰ অসন্তোষজনক অৱস্থাও গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে উপযুক্ত সময় নহয়। এইটো কথা তুমি নিশ্চয় বহুত পুথি-পাঁজিত পঢ়িছা যে মানসিক অসম্পূৰ্ণ মাক বাপেক বা পুৰুষানুক্ৰমিক মানসিক অভাৱত ভোগা সকলেও সন্তান জন্ম দিয়া উচিত নহয়—নহ'লে সন্তান-সন্ততিৰো এনে অৱস্থা হয়। দুৰ্বলচিত্ততা, বুদ্ধিৰহিতা, নানান ৰকমৰ বাতুলতা, মৃগী আদি কিছুমান ৰোগ বংশ-পৰম্পৰা হ'ব পাৰে। আৰু এটি হৈছে, সামান্য ঘা ফেঁাহৰাৰ পৰাই প্ৰচুৰ ৰক্তপাত হোৱা—এনে অৱস্থাৰ নাৰীয়েও সন্তান ধাৰণ কৰা অনুচিত। এনে বিলাকৰ কাৰণে স্থায়ী Contraception উপায়ৰ সহায়িৰ আৱশ্যক।

আৰু গৰ্ভধাৰণ নিষিদ্ধ কাৰ কাৰণে কওঁ শুনা; যি নাৰী হৃদ্‌ৰোগ, হাওফাও বা মুত্ৰাশয়ৰ ৰোগৰ দৰে কোনো কঠিন লেলেতীয়া বা নিৰাময় কৰিব নোৱৰা ৰোগত ভোগে। কোনো বিশেষ ৰোগ নোহোৱাকৈ শাৰীৰিক দুৰ্বলা নাৰীয়ে দীঘলীয়া ব্যবধানত কম সংখ্যক সন্তানৰ মাতৃ হব পাৰে। এই বিষয়ে চিকিৎসকৰ উপদেশ বাঞ্ছনীয়।

আৰু এটি কথা আছে—এইটো কথা একেবাৰে সঁচা,—এযোৰা মানুহৰ সন্তানৰ সংখ্যা যে কেৱল মাতৃৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে এনে নহয়, পিতৃৰ উপাৰ্জ্জন ক্ষমতাৰ ওপৰতো বিশেষভাৱে নিৰ্ভৰ কৰে। নানান হিচাৰ-পাতিৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে

বেঁচুৱাৰ আৰু সৰু লৰা-ছোৱালীৰ মৃত্যুৰ হাৰে পিতৃৰ উপাৰ্জনৰ লগত বিপৰীত ভাবে বেলেগ বেলেগ হয় (varies inversely)। পিতৃৰ উপাৰ্জন কম হ'লে তেওঁ সন্তান জন্মৰ সময়ত আৰু গৰ্ভ-কালত স্ত্ৰীৰ কাৰণে উপযুক্ত খাদ্য আৰু তত্বাৱধান লব নোৱাৰে আৰু পৰিশ্ৰমবো লাঘৱ কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰ পৰাই মাতৃৰ মৃত্যু হাৰ বেছি হয়। সেই বুলি মই তোমাক কব খোজা নাই যে দুখীয়া মানুহৰ সন্তান হব নেলাগে, কিন্তু তেওঁলোকে এনে ভাবে সন্তান জন্ম দিব লাগে যাতে সিহঁতক স্বাস্থ্যবান কৰি তুলিব পাৰে। এজন জ্ঞানী পিতৃয়ে সদায় লক্ষ্য কৰিব লাগিব যাতে তেওঁ সন্তানক তেওঁতকৈ উচ্চ সামাজিক স্তৰত আৰু নোৱাৰিলেও নিজৰ সামাজিক স্তৰত ৰাখি যাব পাৰে। গতিকে কম উপাৰ্জনৰ পিতৃয়ে যি কিটি-সন্তানৰ ভৰণ-পোষণ উপযুক্তৰূপে দিব পাৰে সিমানলৈকেহে মাথোন জন্ম দিয়া উচিত।

এতিয়া কথা হৈছে বিপদহীন উপায়েৰে Contraceptive (জন্মৰোধ প্ৰক্ৰিয়া) ব্যৱহাৰ কৰা ; যিটিৰ দ্বাৰা বন্ধ্যাত্ব বা আন কোনো অস্বাভাৱিক ফল নহয়। কুসংস্কাৰৰ পৰা মুক্ত Gyno-ecologist (যৌনাঙ্গবিদ্) সকলৰ মতে যি কোনো Contraceptive ব্যৱহাৰ কৰা দম্পতীয়ে ইচ্ছা কৰিয়েই হওক বা অসাৱধানতাবশতঃ এবাৰৰ কাৰণে এই অভ্যাস এৰি দিলে নাৰী গৰ্ভৱতী হোৱা অৱস্থা বহুত সময়ত দেখা পোৱা যায়।

শাৰীৰিক আৰু eugenically স্বাস্থ্যবান দম্পতীৰ দ্বাৰা Contraceptive উপায়বোৰৰ জ্ঞানৰ পৰা (Promisucity) বৃদ্ধি বা পিতৃ-মাতৃত্বৰ পৰা ইচ্ছাকৃত দূৰ হোৱাৰ প্ৰশ্ন কৰাৰ পৰা কোনো উপকাৰ নাই। কোনো সংস্কাৰৰ বিষয়ে কৰলৈ যাওঁতে বিবেচনা কৰিব লগীয়া কথা হৈছে, সৰহ সংখ্যক মানুহৰ পক্ষেই উপকাৰী হয়নে নহয়, কম সংখ্যক মানুহৰ দ্বাৰা ইয়াৰ ভুল ব্যৱহাৰ হয়নে নহয়।

জন্মৰোধ পাপৰ বিষয়ে বৰ্ত্তমানে মতৰ কোনো পাৰ্থক্য নাই। পাৰ্থক্যৰ বিষয় হৈছে এই উপায় বোৰৰ বিষয় লৈ। কোনো কোনো সমাজত (Roman Catholic Church) 'কৃত্রিম' উপায়ৰ বাহিৰে আনবোৰৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা জন্মৰোধ গ্রহণ কৰা হৈছে। শৰীৰৰ কোনো ব্যাঘাত নোহোৱাকৈ যি সকলে কৃতকাৰ্য্যভাৱে 'স্বাভাৱিক' উপায়বোৰ অভ্যাস কৰিব পাৰিছে তেওঁলোকে কৰিব পাৰে; মাত্র, আচল কথা, এইবোৰ তথাকথিত কৃত্রিম উপায়বোৰৰ দৰে সিমান ফলপ্রদ নহয়।

আচল কথা হৈছে—পৃথিৱীৰ অনাৱশ্যক সন্তান আমদানি কৰাৰ কাৰণে আৰু বাল্যৰ ওপৰত সিহঁতৰ ভৰণ-পোষণৰ কাৰণে এৰি দিয়াত আমি ভগবানৰ ওপৰত ইয়াৰ দায়িত্ব পেলাব নোৱাৰোঁ। জন্মনিয়ন্ত্রণৰ নীতি মনৰ গতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। মানসিক বা শাৰীৰিক হিচাবে সন্তান স্বাস্থ্যবান নহয় বুলি ভাবিবৰ কাৰণ থাকিব পাৰে বা তেওঁৰ জাতিত ডাঙৰ ডাঙৰ পৰিয়ালৰ কাৰণে স্থান নাই, তেন্তে তেওঁ সেই জ্ঞান অনুসৰি কাম আৰু ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

এটি কথা আকৌ তোমালৈ দোহোৰাব লগীয়াত পৰিলোঁ —নহলে তুমি আকৌ তোমাৰ বাকচৰ পৰা (যদি হে আছে) মোৰ আগৰ চিঠি মোকোলাব লগীয়াত পৰিব; সেই কাৰণে তোমাক কষ্ট নিদি মৱেই লিখিলোঁ:—

বৈজ্ঞানিক গবেষণাৰ সিদ্ধান্তত এইটো স্থিৰ হৈছে, নাৰীৰ মাহেকীয়া ঋতু আৰম্ভ হোৱাৰ ১২-১৭ দিন আগতে এটি ডিম্ব, সচৰাচৰ এটিয়েই,—পুংবীজৰ কাৰণে বাট চাই থাকে। যদিও ডিম্ব নিৰ্গমন প্রত্যেক ঋতুস্রাৱৰ আগতে হয়, তথাপি ডিম্ব নিৰ্গমন নোহোৱাকৈও ঋতুস্রাব হব পাৰে। যৌৱনাৱস্থাৰ আগ ভাগত ঋতুস্রাৱৰ আৰম্ভণিৰ আগতো ডিম্ব নিৰ্গমন হব পাৰে। এই কাৰণে কন্যাকাল পোৱাৰ আগতে যি সকলে ছোৱালী বিয়া দিয়ে

সেই বিলাকৰ কোনো কোনো ছোৱালী প্ৰথম ঋতুস্ৰাৱৰ আগতো গৰ্ভৱতী হব পাৰে। কথাটো চাগৈ তোমাৰ বিশ্বাস হোৱা নাই নহয় নে?

লৈঙ্গিক উত্তেজনা হলে পুৰুষাঙ্গ স্ফীত হয় আৰু মূত্ৰনলী গ্ৰন্থিৰ স্ৰাৱৰ দ্বাৰা তিতে। সম্ভাগ দ্বাৰা আৰু সম্ভাগ তেজৰদ্বাৰা পূৰণ হয় আৰু নাৰী যথেষ্ট উত্তেজিত হলে সম্ভাগ গ্ৰন্থি বোৰৰ স্ৰাৱৰ দ্বাৰা সম্ভাগ পিছল হয়। স্ফীত পুৰুষাঙ্গ সম্ভাগত প্ৰৱেশ কৰি সম্প্ৰয়োগ আৰম্ভ হয়। সম্ভাগ বৰ দ' নহলে আৰু লিঙ্গও বৰ চুটি নহলে, লিঙ্গ সম্পূৰ্ণ প্ৰৱেশ কৰিলে গৰ্ভাশয়ৰ মুখ পৰ্য্যন্ত পায়গৈ। স্ত্ৰী-জননেন্দ্ৰিয়ত কিছু সময় ব্যায়ামৰ পিচত বীৰ্য্য ক্ষৰণ হয়। নাৰীৰ কোনো নিঃসৰণ নহলেও, নাৰীয়ে চৰম আনন্দ লাভ কৰাৰ সময়ত গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ পৰা কিছু বীজল পদাৰ্থ ওলায় বুলি কোনোৱে কয়।

নিঃসৰণত বীৰ্য্য সম্ভাগত গোট খাই, আৰু গৰ্ভাশয়ৰ কোনো অৱস্থানত আৰু সম্প্ৰয়োগৰ সময়ত কোনো ভাৱ-ভঙ্গীত গৰ্ভাশয়ৰ মুখত বীৰ্য্য আপ্লুত হয়। বেছি ভাগ নাৰীৰ লিঙ্গ বাহিৰ কৰি নিয়াৰ লগে লগে বীৰ্য্য সম্ভাগৰ পৰা নিজৰি নিজৰি বাহিৰ হয়। বীৰ্য্য সম্ভাগৰ ভিতৰত তৰল হওঁতে প্ৰায় দুই মিনিট মান সময় লাগে। যি ঠাইত ডিম্বই আগৰে পৰা অপেক্ষা কৰি আছে সেই ঠাই পাবলৈ পুংবীজাণু ডিম্ববাহী নলীৰ ভিতৰৰ $\frac{3}{4}$ বাট যাব লাগে অৰ্থাৎ পুংবীজাণু প্ৰায় ১+৩$\frac{১}{২}$+৪$\frac{১}{২}$ বা ৯ ইঞ্চি বাট দূৰত্ব যাব লাগে। যদি গতিৰ হাৰ এক মিনিটত এক ইঞ্চিৰ $\frac{১}{৬}$ ধৰা যায়, তেন্তে পুংবীজাণু ডিম্বৰ লগ পাওঁতে প্ৰায় এঘণ্টা সময় লব আৰু তাৰ অলপ পিচতে গৰ্ভাশয় পায়গৈ। মুঠ কথা, কোনো উপায়েৰে নাৰীৰ ডিম্বৰ লগত পুৰুষৰ শুক্ৰকীটক সংমিশ্ৰিত হবলৈ নিদিলেই জন্মনিৰোধ কৰা হল। এই বিলাক প্ৰক্ৰিয়া বিভিন্নৰূপে কৰা হয় যেনে,

(১) নিৰুদ্ধ সঙ্গম
(২) আসন প্ৰক্ৰিয়া
(৩) পিচকাৰী ব্যৱহাৰ
(৪) যন্ত্ৰ ব্যৱহাৰ
(৫) ঔষধ প্ৰয়োগ
(৬) অস্ত্ৰোপ্ৰচাৰ

Contraceptive ৰ উপায় হিচাবে ধোৱন, চাবোনৰ ফেনা lathering আৰু douching ৰ গুণ বিবেচনা কৰোতে এই কথাৰ আৱশ্যক হ'ব বুলিয়েই আগবতৰতে তোমাক কৈ থলোঁ।

এতিয়া তোমাক গৰ্ভনিৰোধৰ উপায়বোৰৰ মৌলিক তথ্যৰ বিষয়কে অলপ কওঁ। সম্ভোগ-গহ্বৰত ত্যাগকৰা লাখ লাখ পুংবীজাণুৰ মাজৰ এটি পুংবীজাণুৱে অপেক্ষা কৰি থকা ডিম্বৰ লগত মিলিত হৈ উৰ্বৰা কৰাটো আৱশ্যক। ডিম্ব কোষৰ পৰা ওলোৱাৰ পাচত একোটা ডিম্ব প্ৰায় ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত উৰ্বৰা হ'ব পাৰে সম্ভোগ-গহ্বৰত জমা হোৱাৰ পাচত পুংবীজাণুবোৰ প্ৰায় ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত ডিম্বক উৰ্বৰা কৰাত সক্ষম। গতিকে একোটা উৰ্বৰা কৰা সম্প্ৰয়োগ ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ৪৮ ঘণ্টাৰ আগত বা ইয়াৰ ২৪ ঘণ্টাৰ পিচত হ'ব লাগে।

পুংবীজাণু বীৰ্য্যৰ দৰে একপ্ৰকাৰ ক্ষাৰধৰ্মযুক্ত বস্তুৰ জীয়াই থাকিব পাৰে। মূত্ৰনলী গ্ৰন্থি আৰু আন আন গ্ৰন্থিৰ ক্ষাৰযুক্ত নিঃসৰিত বস্তুৱে মূত্ৰনলীত এৰি যোৱা যি কোনো প্ৰকাৰৰ অম্লকে ধুই নিয়ে। প্ৰতিক্ৰিয়াৰ্ত সম্ভোগতে অম্ল হয় কিন্তু লৈঙ্গিক উত্তেজনাত পূৰ্ণচন্দ্ৰা নাড়ী (Bartholim Gland) আৰু আন আন গ্ৰন্থিৰ নিঃসৰণে সেই অম্লতা দূৰ কৰে। বীৰ্য্যক ক্ষাৰযুক্ত বস্তুৰ মাজত জমা কৰাত স্থিৰ নিশ্চয় হ'বৰ উদ্দেশ্যৰ কাৰণে এই দেহতাত্ত্বিক বিধান আৱশ্যক। এই বোৰৰ বিপক্ষে যুদ্ধ কৰি পুংবীজাণুবোৰ বধ কৰা আৰু ইয়াৰ ওপৰতেই ৰাসায়নিক জন্মনিৰোধৰ তথ্যৰ ভিত্তি।

গভিকে গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে মনোমত পাৰিপাৰ্শ্বিকতা আৰু স্বাস্থ্যবান ডিম্বত জীৱিত পুংবীজাণু থাকিব লাগিব। অকল এয়েই নহয়, পুংবীজাণুৱে ডিম্বাক উৰ্বৰা কৰিব লাগিব। সজীৱ পুংবীজাণু বা স্বাস্থ্যবান ডিম্ব নাথাকিলে বা দুয়োটা লগ নহলে গৰ্ভধাৰণ হব নোৱাৰে। কোনো ডিম্ব নিৰ্গমন নহলে বা পুংবীজাণুৰ উৎপত্তি নহলে বা ডিম্ব পুংবীজাণু যোৱা বাটত কোনো প্ৰকাৰৰ প্ৰতিবন্ধক থাকিলে এই অনিশ্চয়তা সম্ভৱপৰ হয়। কিছুমান মানুহৰ পুংবীজাণুৰ অভাৱ পৰিমাণত অপৰিমিত বা ইমান অস্বাস্থ্যকৰ আৰু দুৰ্বল যে সিহঁতে ডিম্ববাহী নলীয়েদি আগুৱাব নোৱাৰে বা ডিম্বক উৰ্বৰা কৰিব নোৱাৰে। কিছুমান নাৰীৰ আকৌ ডিম্বৰ গঠনেই নহয়—হৰমনৰ অভাৱ আৰু শাৰীৰিক অসুস্থতাৰ দ্বাৰাই ডিম্ব নিৰ্গমন আৰু পুংবীজাণু গঠনকাল পিছুৱাই বা বন্ধ কৰি ৰখা হয়।

অকল অম্লবস্তুৰ দ্বাৰা যে পুংবীজাণুৰ নিধন হয় বা দুৰ্বল কৰিব পাৰি এনে নহয়, সম্ভোগৰ কিছুমান ৰাসায়নিক বস্তুৰ পৰাও এনে হব পাৰে। লিঙ্গ আৰু গৰ্ভাশয় নালীৰ মাজত পেচাৰী, টেম্পুন বা কন্দমৰ দৰে কোনো যান্ত্ৰিক প্ৰতিবন্ধক ৰাখি পুংবীজাণুক ডিম্ববাহী নললৈ যোৱাত বাধা দিব পাৰি। শুক্ৰবাহী নল বা ডিম্ববাহী নলক অসংলগ্ন কৰিও এই ফল পাব পাৰি আৰু অসংলগ্ন কৰাটো ক্ৰমান্বয়ে ভেসেক্টমি আৰু Salphingestomy অস্ত্ৰোপচাৰেৰে কৰিব পাৰি! উৰ্বৰতাৰ কাৰণে কোনো ডিম্ব নোহোৱা কাৰণেই সম্প্ৰয়োগৰ নিৰাপদ সময়। আকৌ কিছুমান সঙ্গমকাৰ্য্যৰ আসনেই গৰ্ভাধাৰণৰ সুবিধা কমায়; এইবোৰ আসনৰ দ্বাৰাই সঙ্গমৰ পাচতেই সম্ভোগৰ পৰা বীৰ্য্য অতি সোনকালে বাহিৰ ওলাই যায়।

একালেদি পুৰুষে আনকি ৯০ বছৰ বয়সতো শুক্ৰকীটৰ উৎপাদন কৰিব পাৰে, কিন্তু নাৰীৰ ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ব্যৱস্থা ৪৫।৪৬ বছৰতে অন্ত

হয়। এই সময়টোক Climetrcs বা জীৱনৰ পৰিবৰ্ত্তন কাল বুলিব পাৰি।

নৱ দম্পতীৰ বতিজীৱনৰ প্ৰাৰম্ভতেই যি আশঙ্কা বা সম্ভাৱনাৰ সম্মুখীন হব লগীয়া হয় সি হৈছে অনাকাঙ্খিত সন্তান জন্মৰ কাৰণে পৰিয়াল বৃদ্ধি। বেছি ভাগ দম্পতীয়েই বিয়াৰ লগে লগে সন্তান জন্মদান আৰু সন্তান পালনৰ জকভাৰ বহন কৰাত সাহসী নহয়। নাৰীৰ থাকে শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিপৰ্য্যয়ৰ ভয়, স্বামীৰ থাকে তেওঁক ঘনে ঘনে পীড়া দিয়াত অসম্মতি বা পৰিয়ালৰ সংখ্যাবৃদ্ধিৰ কোব সহাত অসম্মতি। সন্তান লাভ যে কাম্য নহয় ই একেবাৰে মিছা ; ই মানুহৰ প্ৰধান কৰ্ত্তব্য। কিন্তু এই কৰ্ত্তব্য পালন সমাকভাবে কৰিবলৈ দম্পতিৰ ক্ষমতা আৰু আন্তৰিকতা লাগে।

সকলো অৱস্থাতে নাৰীয়ে বেছি সন্তান জন্ম দিয়াৰ পৰা অব্যাহতি পাবলৈ ইচ্ছা কৰে। অতীজৰ মানৱ সমাজে সন্তান বধ, গৰ্ভস্ৰাৱ আৰু লৈঙ্গিক নিবাৰণ আদি অভ্যাসৰ দ্বাৰা জনতা বৃদ্ধিৰ তত্ত্বাবধান লৈছিল। খৃষ্টপূৰ্ব্ব ১৮৫০ আৰু ১৫৫০ ৰ তুখন অতি পুৰণি ইজিপ্তদেশৰ কাগজত ৰক্তস্ৰাৱ বন্ধ কৰিবলৈ সম্ভাগত দিয়া আটক (Supposititones) আৰু আন আন জন্ম নিৰোধৰ যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰ বৰ্ণনা কৰা আছে। একমাত্ৰ গ্ৰীক চিকিৎসক সকলে এই বিষয়ত যথেষ্ট চিন্তা কৰিছিল আৰু শিল্প আৰু যন্ত্ৰবিদ্যা বিষয়ত বৈজ্ঞানিক ভাৱাপন্ন কৰিব পাৰিছিল। তেওঁলোকৰ পুথিত টেম্পুন আৰু Supposition ৰ ব্যৱহাৰ আৰু বৰ্ত্তমানকালত বহুল প্ৰচলিত নিৰুদ্ধ সঙ্গম (Coitus interruptus) আৰু তেনে ধৰণৰ আন আন প্ৰক্ৰিয়াৰ শিক্ষাৰ বৰ্ণনা পোৱা যায়। দশম আৰু একাদশ শতাব্দীৰ মুছলমান চিকিৎসক সকলে এই বিষয়ৰ অধ্যয়ন হাতত নোলোৱালৈকে এই বিষয় উপেক্ষিত হৈ আছিল। এই বিষয়ত তোমাৰ যদি নিজৰ বেছি কৌতূহল আছে তেন্তে

তুমি Norman & Henines ৰ Medical History of Contraception খন এবাৰ লুটিয়াবা। এটি কথা কিন্তু স্বৰূপ যে প্ৰাচীন সকলে জনা জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া, বোবো তেওঁলোকৰ দৰে প্ৰাচীন আৰু বেছি ভাগেই অসংস্কৃত আৰু অবৈজ্ঞানিক; কিন্তু মোৰ কবলগীয়া কথা এইটোৱেই যে আনকি প্ৰাক্-ঐতিহাসিক উপাৰি পুৰুষ সকলেও এইবোৰ জানিছিল আৰু এই বিষয়টো নতুনো নহয় আৰু পাশ্চাত্য সভ্যতাৰ লগত আমাৰ দেশলৈ আমদানি হোৱাও নহয়।

এতিয়া তোমাক কলোঁ কি কি হ'লে জন্মনিৰোধ হ'ব পাৰে। বাকী থাকিল তাৰ প্ৰক্ৰিয়াবোৰ। তাৰো অলপ ব্যাখ্যা দিওঁ। সেই বুলি তুমি এই চিঠি বিলাক আগৰ চিঠিৰ দৰে তোমাৰ অবিবাহিত গাভৰু বন্ধুৰ লগত মেলি লৈ ইয়াৰ চৰ্চ্চা নকৰিবা। অৱশ্যে তোমাৰ ওপৰত মোৰ এইখিনি বিশ্বাস আছে বুলিয়েই লিখিলোঁ।

তুমি বোধকৰোঁ শুনিছা—যদি নাই শুনা, কওঁ শুনা। এই জন্ম-নিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াবোৰৰ ব্যৱহাৰ বিধি কেৱল চিকিৎসকৰ পৰা লোৱাহে যুগুত। স্ত্ৰী-অঙ্গৰ অস্বাভাৱিকতাই জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ বাচনিৰ প্ৰভাৱান্বিত কৰে আৰু এইবোৰ একমাত্ৰ চিকিৎসকে বিচাৰি উলিয়াব পাৰে—গতিকে প্ৰত্যেক নাৰীৰ কাৰণে উপযুক্ত প্ৰক্ৰিয়া বাচি লব লাগে আৰু সেইবোৰৰ প্ৰকৃত ব্যৱহাৰৰ উপদেশো লব লাগে। প্ৰত্যক্ষ বা অপ্ৰত্যক্ষ ভাবে বিপদজনক সকলো প্ৰক্ৰিয়া এৰিবলৈ সক্ষম হ'ব লাগে। আচল বিপদ এইখিনিতে যে বেছি ভাগ জন্মৰোধ ব্যৱস্থা লোৱা সকলে চিকিৎসকলৰ ওচৰলৈ নেযায় আৰু ফল হিচাবে এইবোৰৰ প্ৰকৃত ব্যৱহাৰ নজনাকৈয়ে বহুতে কাৰ্য্যকৰী বা অকাৰ্য্যকৰী, উপযোগী বা অনুপযোগী উপায় ব্যৱহাৰ কৰিছে। ইয়াৰ ভাল ফলো পোৱা নাই। কাৰ্য্যকৰী হ'লেও যি কোনো প্ৰক্ৰিয়াই সকলো নাৰীৰ কাৰণে উপযোগী নহয়। কোনো দম্পতিৰ কাৰণে উপযোগী হোৱা কোনো

উপায়ৰ বাচনি তেওঁলোকৰ বুদ্ধি, অৰ্থনৈতিক অৱস্থা, সহকাৰিতা, পুৰুষৰ শক্তি আৰু এনে ধৰণৰ আন আন কাৰণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। এটি উদাহৰণেৰে কওঁ শুনা—কিনিব নোৱাৰাৰ কাৰণেই এটি দিন হাজিৰা খোৱা মানুহৰ বা কোনো খেতিয়কক দামী জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ ব্যৱস্থা দিয়াটো অমূলক নহবনে? আকৌ চোৱা, বুদ্ধিহীন দম্পতিৰ কাৰণে 'পেচাৰি' প্ৰক্ৰিয়াৰ নিৰ্দ্দেশো তেনে নহ'ব জানো? স্বামীয়ে সহযোগ কৰিবলৈ ইচ্ছা নকৰিলে কন্দমৰ ব্যৱস্থা দিয়াটো লাভ নহ'ব। নাৰীয়ে সহযোগিতা নকৰিলে কোনো প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰাও কোনো লাভ নহয়। যিজন পুৰুষৰ সামান্য ভাবেহে লিঙ্গ স্ফীত হয়, তেওঁ কন্দম ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰে—আকৌ যদি পুৰুষ বেছি তেজসম্পন্ন হয় তেওঁৰ কাৰণে সাৰভিকেল 'পেচাৰি (Cap) নিৰাপদ নহ'বও পাৰে; কাৰণ তেওঁৰ লিঙ্গৰ শক্তিশালী অঙ্গটিত ই আঁতৰি যাব পাৰে। তেওঁৰ ধাৰণ ক্ষমতা কম হ'লে লিঙ্গ সম্ভোগত অলপ সময়ৰ কাৰণে থকাত নিৰুদ্ধ সম্প্ৰয়োগ অসাধ্য। স্বাভাৱিক ঘটনা হিচাবে বা সম্প্ৰয়োগৰ আগত আৰু পাচত অপ্ৰচুৰ উত্তেজনাৰ কাৰণে নাৰীৰ শুকান সম্ভোগ থাকিলে ৰাসায়নিক বড়ি আৱশ্যক। সঙ্গমৰ সময় দীঘলীয়া হ'লে আৰু নিঃসৰণৰ দ্বাৰাই সম্ভোগ উপযুক্তৰূপে তিতি থাকিলে এইবোৰ বৰ কাৰ্য্যকৰী হয়। শৰীৰ বিষয়ক আৰু মানসিক কাৰণৰ গতিকে বহুতো সন্তান জন্ম দিয়া বয়সীয়া নাৰীতকৈ গাভৰুৰ কাৰণে বেলেগ উপায়ৰ ব্যৱস্থা হব লাগে। সম্ভোগত বেছি চৰ্ব্বি জমা থকা আৰু সম্ভোগৰ ফট (Tear) থকা বুদ্ধিবৃত্তি থকা সচ্ছল নাৰীয়েও Diaphragm পেচেৰি ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰে। তাৰ ওপৰত, প্ৰত্যেকৰে ব্যক্তিগত বাচনি আৰু প্ৰয়োজনে ভাল নোপোৱা প্ৰক্ৰিয়াবোৰ জোৰ কৰি দিয়াতকৈ পুৰুষ বা নাৰীয়ে কোনো এটি প্ৰক্ৰিয়া বাচি লোৱাই ভাল। বিতৃষ্ণাৰ পৰা সহযোগিতা দূৰ হয় আৰু তেতিয়াৰ অৱস্থা Contraceptive ব্যৱহাৰ নকৰাৰ দৰে বেয়া হয়।

এটি উপযোগী ব্যৱস্থা বাছি লৈ, ইয়াকে বেছি কাৰ্য্যকৰী কৰিবৰ

কাৰণে উপযুক্ত শিক্ষা বা উপদেশেই অতিকৈ আৱশ্যকীয়। ভুলকৈ ব্যৱহাৰ কৰিলে অতি কাৰ্য্যকৰী Contraceptive প্ৰক্ৰিয়াও অকাৰ্য্যকৰী হব পাৰে। সেইদৰে উপযুক্ত ব্যৱহাৰৰ ঠিক উপদেশ দিলে কাৰ্য্যকৰী প্ৰক্ৰিয়া বেছি কাৰ্য্যকৰী হয়।

এতিয়া তুমি দেখিলা কিছুমান প্ৰক্ৰিয়া বিপদজনক আৰু কিছুমান নিৰ্দোষ। কিন্তু এটা কথা পাহৰি লগে নচলিব যে নিৰ্দোষ প্ৰক্ৰিয়াকো বেয়াকৈ ব্যৱহাৰ কৰিলে বিপদজনক হৈ পৰে। যেনে ঔষধযুক্ত ডুচ, জেলি, Suppositones আদি ৰাসায়নিক জন্মনিৰোধ ব্যৱহাৰ কৰোঁতে সম্প্ৰয়োগৰ শীঘ্ৰতাৰ (frequency) কথা বিবেচনা কৰিব লাগে। মাহত দুবাৰ বা তিনিবাৰকৈ মাজে মাজে, ব্যৱহাৰ কৰিলে কম শক্তিশালী ৰাসায়নিক বস্তুৱে বিশেষ বিপদ নঘটায়, কিন্তু সদায় ব্যৱহাৰ কৰিলে পোৰণি হয়।

সেই কাৰণেই জন্মনিৰোধ ব্যৱহাৰ কৰিবৰ কাৰণে উপযুক্ত উপদেশৰ আৱশ্যক। মই অৱশ্যে দুই চাৰি কথা ইয়াত তোমালৈ উপদেশ স্বৰূপে লিখিবলৈ বাধ্য হলোঁ। কিন্তু এটা কথা সদায় মনত ৰাখিবা যে চিকিৎসকৰ উপদেশ নৌলৈয়ো বিপদজনক জন্মনিৰোধ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰা আঁতৰত থাকিবা।

স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ পক্ষে সকলোবোৰ জন্মনিৰোধ উপায়তো কিছু পৰিমাণে আত্ম-সংযমৰ আৱশ্যক। স্বামীৰ দোষ বেছি কাৰণ তেওঁ লৈঙ্গিক কাৰ্য্যত স্ত্ৰীতকৈ বেছি অধৈৰ্য্য। উত্তেজনাৰ শেষ স্তৰত তেওঁ পাহৰি যায়—যে জন্মনিৰোধ নোহোৱা সম্প্ৰয়োগত গৰ্ভধাৰণ হব পাৰে। নাৰীয়েহে বুজে যে ঘনে ঘনে গৰ্ভৱতী হলে গৰ্ভধাৰণ কেনে বিৰক্তিকৰ আৰু শাস্তিজনক হয়—এনেকি কোনো কোনো অৱস্থাত স্বাস্থ্যৰ পক্ষেই ভয়ঙ্কৰ হৈ পৰে। গতিকে যেতিয়াই সম্ভৱপৰ হয় প্ৰক্ৰিয়াৰ বাচনি সদায় নাৰীৰ অধীন হব লাগে।

বুৰঞ্জীখ্যাতা মহীয়সী মহিলা, উন্নমুক্তা স্ত্ৰী আৰু মাতৃ, বুলি গ্ৰহণ

কৰা মহাবাণী ভিক্টোৰীয়াইও ডাঙৰ পৰিয়ালৰ অনিচ্ছুকতা স্বীকাৰ কৰিছে আৰু মোমায়েক বেলজিয়মৰ ৰজালৈ ১৮৪১ চনৰ ১৫ জানুৱাৰীত লিখা এখন চিঠিত স্বামীৰ অবিবেচনাৰ কথা এই দৰে লিখিছে :—

"মৰমৰ মোমাইদেউ, মই ভাবোঁ৷ আপুনি কেতিয়াও সঁচাকৈয়ে ইচ্ছা নকৰে যে মই এটি ডাঙৰ পৰিয়ালৰ মাতৃ হওঁ, কাৰণ মই ভাবোঁ৷ মোৰ পক্ষে এটি ডাঙৰ পৰিয়ালৰ ডাঙৰ অসুবিধাটো আপুনি বুজিব আৰু বিশেষকৈ দেশৰ কাৰণে, কাৰণ দেশ অতিক্ৰমৰ স্বাধীন আৰু মোৰ অসুবিধা। মানুহে নেভাবেই, আৰু ময়ো প্ৰায় নেভাবোঁৱেই আমাৰ নিছিনা নাৰীৰ কাৰণে এনে অৱস্থাৰ মাজেদি যোৱাটো কেনে টান কাম।"

এতিয়া তোমালৈ নানান ৰকমৰ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ বহুল বৰ্ণনা দিয়াৰ আগতে 'স্বাভাৱিক' আৰু 'কৃত্ৰিম' প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়েই আগতে এবাৰ কওঁ। এই ভাগবোৰ কৃত্ৰিমহে, কাৰণ স্বাভাৱিক হিচাবেই হওক, জন্মনিৰোধ, জন্মনিৰোধেইহে। এই বিভাগ কৰা কৌতুহলী মানুহে এটি শুদ্ধ আৰু আনটিক ভুল আৰু পাপজনক বুলি কয়। স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰ হৈছে, সংযম, নিৰাপদকাল, আৰু ইয়াৰ ভিতৰতে কিছুমানে নিৰুদ্ধ আৰু সম্প্ৰয়োগৰ নানান আসনকো সুমুৱায়। এই বিষয়ে যদি তুমি অলপ দ'কৈ ভাবা বুজিব পাৰিবা যে বিবাহিত সংযম (abstinence) আৰু সম্প্ৰয়োগৰ সময়ত নিৰুদ্ধ সম্প্ৰয়োগ তথাকথিত 'কৃত্ৰিম' প্ৰক্ৰিয়াৰ দৰে অস্বাভাৱিক। —সেই কাৰণে ইয়াকো 'কৃত্ৰিম' বোলাত কি আপত্তি ?

যি কোনো জন্মনিৰোধ উপায় আদৰ্শ হবৰ হলে নিৰ্দোষ হব লাগিব আৰু সকলো সময়তে দম্পতীয়ে পাব লাগিব সম্প্ৰয়োগৰ স্বাভাৱিকতা— আৰু থাকিব নেলাগিব কোনো প্ৰতিবন্ধকতা—আৰু নিৰাপদ হব লাগিব সকলো প্ৰকাৰে। ইয়াত কোনো পৰিশ্ৰমসাধ্য ৰচনাৰ আৱশ্যকতা

থাকিব নেলাগিব। তেনেহ'লে ই লৈঙ্গিক কাৰ্য্যৰ স্বাভাৱিক বিপৰ্য্যস্ত কৰিব।

স'চাকৈয়ে কবলৈ হ'লে সংযম জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া নহয়। ইয়াক ইয়াৰ বিকল্পিত অৱস্থা বুলিব পাৰি। ই শতকৰা ১০০ ভাগ নিৰাপদ আৰু যি সকলে সম্প্ৰয়োগ কেৱল সন্তান জন্মোৱাৰ উপায় মাত্ৰ বুলিহে ভাবে তেওঁলোকে এইবিষয়ৰ ব্যৱস্থা দিয়ে। এনে জনে বিবাহৰ আচল তত্বক অগ্ৰাহ্য কৰে আৰু তেওঁলোকে বুজিব নোখোজে যে মানৱ জাতিৰ লৈঙ্গিক কাৰ্য্যইও এটি জীৱতাত্বিক আৱশ্যকতা সমাধা কৰে। তেওঁলোকৰ মানত লৈঙ্গিক প্ৰবৃত্তি চয়তানৰ উত্তেজনাহে। আমাৰ পণ্ডিত-প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰীয়াই কয়, "Sex মিহকে নোবোলা লাগে,-লাগিলে জীৱনীশক্তি বা Libido. যাকে বোলা Sex অপৌৰুষিক অবিদিতৰহে (Impersonal unconscious)।"

আকৌ আমাৰ হীৰামন ককাইদেউৰ শৰণাপন্ন হব লগা হ'ল। মনোবৈজ্ঞানিক আনকি চিকিৎসকসকলে কয় যে বিবাহত সংযম স্বামী আৰু স্ত্ৰী দুয়োৰে শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ পক্ষে ক্ষতিকৰ। যৌন আশা আকাঙ্ক্ষা দমন কৰাৰ ফলতেই সাধাৰণতঃ Hysterial morbid Complex-এ দেখা দিয়ে। কিন্তু এই আশা-আকাঙ্ক্ষা বোলোঁতে আমি সদায় পাশৱিকতা বা কামবৃত্তি বুজিব নেলাগে। বয়স বৃদ্ধিৰ লগত শক্তিহীনতা আহিলেও যৌন মিলনৰ আকাংখা থাকি যায়—আৰু মনৰ এই অতৃপ্ত বাসনা মনৰ কোনো এঠাইত জাগি থাকে। এতিয়া বাৰু এইবিলাকৰ বিশেষ ব্যাখ্যা নকৰো। তোমাৰ আচল কথাৰেই এতিয়াও উত্তৰ দিয়া হোৱা নাই। পুৰুষ আৰু স্ত্ৰী দুয়ো ইচ্ছা কৰিলেহে জন্মনিৰোধৰ উপায় অৱলম্বন কৰা সমুচিত। ইয়াৰ দুৰ্ভাগ্যজনক কথা হৈছে স্ত্ৰীয়ে সংযমী জীৱন যাপন কৰিবলৈ সাজু হৈছেনে নাই এই কথা স্বামীয়ে বিবেচনা নকৰে। ফলস্বৰূপে তেওঁলোকে এইবিষয়ে একোৰে নেজানে।

আনকি স্ত্ৰীৰ লগত এই বিষয়ে আলোচনা কৰিলে, তেওঁ লৈঙ্গিক জীৱনৰ আৱশ্যকতা নাই বুলি কোৱাতকৈ নিজৰ অন্তৰ্গত লাজুকতাৰ কাৰণে সংযমী হোৱাত মান্তি হয়। যিসকলে সংযমক জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হিচাবে গ্ৰহণ কৰিব খোজে তেওঁলোকে বিশেষকৈ এই কথাটোলৈ এবাৰ ভাবিব লাগে।

বেচিভাগ মানুহেই বিবাহিত জীৱনৰ আগডোখৰ কালত সংযম অভ্যাস কৰিবলৈ অসম্ভৱ নহলেও, টান পায় আৰু পিচতো যেতিয়া স্বামীৰ লৈঙ্গিক শক্তিবোধ কমি যায় বা যেতিয়া লৈঙ্গিক হিচাবে নাৰীয়ে স্বামীক আকৰ্ষণ কৰিব নোৱাৰে তেতিয়া ইয়াক গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। এওঁলোক আচলতে সংযমী নহয়, কিন্তু আৱশ্যকতা বুজিহে এই ধৰ্ম গ্ৰহণ কৰে।

নাৰী ভগ্নস্বাস্থ্য হ'লে- যি কোনো বিবেচক স্বামীয়ে সংযম অভ্যাস কৰে। যদি আদৰ সোহাগ আৰু প্ৰেম জ্ঞাপনৰ কথা একেবাৰে কমি যায় আৰু যদি নাৰীয়ে বেলেগ বিচনা বা বেলেগ কোঠাত থাকিবলৈ লয়, তেতিয়া পুৰুষজনে সহজে ইয়াৰ অভ্যাস কৰিব পাৰে। প্ৰেম সম্ভাষণ, চিনেমা আৰু থিয়েটাৰলৈ যোৱা আৰু আন আন তেনেধৰণৰ লৈঙ্গিক উত্তেজক বস্তুবোৰ (Factors) ত্যাগ কৰিব লাগে। মনত ৰাখিব লাগিব যে কোনো নিয়মিত লৈঙ্গিক জীৱন যাপন কৰা স্বাভাৱিক স্বাস্থ্যবান মানুহে সংযম অভ্যাস কৰিলে তেওঁ প্ৰায়েই Nocturnal Emission-ৰ পৰা ভুগিব লগা হয়। সেইবোৰৰ পৰা কোনো বিপদ নহলেও, মানুহে ভয় পায়। এনে ধৰণৰ অৱস্থাত নাৰী খঙাল, অস্থিৰ আৰু ৰাতি টোপনি নহা হয়, আৰু কম নিয়মাধীন নাৰীয়ে আন আন মানুহৰ কথা ভাবিবলৈ ধৰে।

মাতৃয়ে যেতিয়ালৈকে কেঁচুৱাক গাখীৰ দি থাকে তেতিয়ালৈকে তেওঁ গৰ্ভৱতী নহয় বোলা এই বিশ্বাসটো অতীজৰে পৰা মানুহৰ মাজত চলি আছে। গৰ্ভধাৰণৰ বিপক্ষে, স্থায়ী নহলেও সাময়িক হিচাবে

এই সন্তানক গাখীৰ দিয়াই নাৰীক ৰক্ষা কৰে। এই কাৰ্য্যৰ প্ৰধান তথ্য হৈছে এয়ে যে সুতিকাঘৰৰ পৰা বাহিৰ হোৱাৰ পিচত কেই-মাহমানত ডিম্বনিৰ্গমন নহয়। আৰু এই সময়ত নাৰীৰ ঋতুও নহয়। এতিয়া তুমি মোক এই খিনিতে সুধিব পাৰা, আকৌ কেতিয়া ডিম্ব নিৰ্গম আৰম্ভ হয়। এই বিষয়ে বা পুনৰ ঋতুৰ কোনো ধৰা বন্ধা নিয়ম নাই। এনে কিছুমান নাৰী আছে তেওঁলোকে সন্তান জনমৰ এমাহ দুমাহৰ পাচতেই তেওঁলোকৰ নিয়মিত বা অনিয়মিতভাৱে ঋতু আৰম্ভ হয়। সাধাৰণ নিয়ম হিচাবে এটি কথা উল্লেখ কৰিব পাৰি যে সি সকলৰ সোনকালে ঋতু আৰম্ভ হয় তেওঁলোকৰ বেলিকৈ আৰম্ভ হোৱা কথাও কব নোৱাৰি যে ঘূৰি ঋতু নোহোৱাকৈ নাৰী গৰ্ভৱতী নহয় কাৰণ ডিম্ব নিৰ্গমন ঋতু নোহোৱাকৈও স্বাধীন ভাবেই হব পাৰে।

যদিও Lactation একেবাৰে নিৰ্দোষ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া, তথাপি ইয়াৰ ওপৰত সম্পূৰ্ণ বা একেবাৰে নিৰ্ভৰ কৰিব নোৱাৰি! যদি সন্তান জন্মৰ ঠিক পিচৰ সময় ডোখৰত (Puerpcium) সম্পূৰ্ণ অব্যাহতিৰ আৱশ্যক, তেন্তে বেলেগ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

Coitus Interruptus—নিৰুদ্ধ সঙ্গম
Coitus reservus— ধাৰক „
„ Obstructus— ব্যাহত „

এতিয়া নিৰাপদ কালৰ আচল কথাটো হৈছে যে জনন কাৰ্য্যৰ কাৰণে কোনো ডিম্ব থকা সময়ত সম্প্ৰয়োগ নহয়। যি কোনো সময়ত আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ (menstrual cycle) প্ৰত্যেক অংশকেই বন্ধ্যাসময় (sterile) বোলা হয়। কিন্তু সৰ্ববাদী সন্মত মত এতিয়ালৈকে এয়ে আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ মাজ ভাগেই বন্ধ্যা সময়। ওজিনো (Ogino), নৱজ (Knaws) আদি কৰি কেবাগৰাকীও পণ্ডিতৰ

গবেষণাই এই বিশ্বাস মিছা বুলি প্ৰমাণ কৰিছে আৰু এই কথাও প্ৰমাণিত হৈছে যে আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ মাজ ভাগতহে ডিম্ব নিৰ্গমন (ovolution) কাৰ্য্য হয় আৰু সেই কাৰণেই এই সময়টো বৰ সাৰুৱা। এই গৱেষকসকলে প্ৰমাণ কৰিছে যে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ পঞ্চদশ দিনৰ পিচত ঋতু-স্ৰাৱ আৰম্ভ হয়। আন কথাত কবলৈ হলে পিচলৈ হিচাব কৰি ঋতু-স্ৰাৱ আৰম্ভ হোৱাৰ ১৫ দিনৰ আগত ডিম্ব নিৰ্গমন আৰম্ভ হয়। তেন্তে চোৱা, ভালকৈ কথাটো বুজাই দিওঁ ঃ তোমাৰ যদি ঋতু মাহৰ ২৩ তাৰিখত হৈছে তেন্তে আগৰ আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ ডিম্ব নিৰ্গমন সেই মাহৰ ৯ তাৰিখত হৈছিল।

আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ অনিয়মো যে নাই সেই কথা নহয়। ওপৰে ওপৰে ই দেখাত সহজ আৰু নিৰাপদ প্ৰক্ৰিয়া যেন লাগে। দুৰ্ভাগ্যক্ৰমে প্ৰায় নাৰীৰেই নিয়মিত হিচাবে ঋতু নহয়, আৰু নিয়মিতৰূপে ঋতু হোৱা নাৰীৰো আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ দীৰ্ঘতাত কিছু পৰিবৰ্ত্তন ঘটে। যদি কোনো নাৰীৰ প্ৰথম মাহত ২১ দিনত আৰু আন এমাহত ৩০ দিনত, এই দৰে হয়, তেন্তে সেই নাৰীৰ ঋতু অনিয়মিত বুলিব পাৰি। যদি কোনো নাৰীৰ প্ৰত্যেক মাহত চক্ৰ একে থাকে, ই ২০ দিনেই হওক বা ৩০ দিনেই হওক তেওঁক নিয়মিত বুলিব পাৰি। আনকি এনে নাৰীৰো ৩।৪ দিনৰ পৰিবৰ্ত্তন হয়। কিছুমান নাৰীৰ ইমান অনিয়মিত যে আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ দীৰ্ঘতা কোনোৰকমেই বুজিব নোৱাৰি। কিছুমান গবেষক এইবোৰক অপবাৰ্ত্ত (Multiple) চক্ৰ বুলিছে। বেচি বহুল বিভিন্নতা থকা আৱৰ্ত্ত চক্ৰক কোনোৰূপেই বহুৱৰ্ত্তন (Multiple) চক্ৰ বুলি ধৰিব নোৱাৰি কাৰণ এইবোৰৰ Hormonal অপৰিমিত আৰু গঠনমূলক বিশৃঙ্খলাৰ পৰা হয় আৰু এইবোৰৰ কাৰণে উপযুক্ত চিকিৎসাৰ আৱশ্যক।

আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ দীৰ্ঘতাৰ লগে লগে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ দিনৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ কাৰণে, কোন সীমা উৰ্বৰতাৰ কাৰণে ডিম্ব পোৱা যাব

এই কথা ঠিক কৰিব নোৱাৰি, কাৰণে এটি চক্ৰ শেষ হলেও তাৰ দৈৰ্ঘ্যৰ কথা কব পাৰি। ইয়াতেই নিৰাপদ কাল প্ৰক্ৰিয়াৰ অসাস্তব্যতা সোমাই আছে।

আগতে উল্লেখ কৰি অহাৰ দৰে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ঠিক দিন নিৰ্দ্ধাৰণ কৰা টান কাৰণে প্ৰজনন কালৰ বিষয়ত ইমান গণ্ডগোল আৰু হয়তো এই গণ্ডগোল, নাৰীৰ জননেন্দ্ৰিয় প্ৰদেশত ডিম্ব আৰু শুক্ৰকীট জীয়াই থকাৰ সক্ষমতাৰ সময়ৰ পাৰ্থক্যৰ কাৰণেও হব পাৰে। পিচৰটোৰ বিষয়ত বৰ্ত্তমানে মানুহে বিশ্বাস কৰে যে সম্ভাগত স্থাপন হোৱাৰ ঠিক ৪৮ ঘণ্টাৰ পিচত বীৰ্য্যৰ বা শুক্ৰকীটৰ ডিম্বক উৰ্বৰা কৰাৰ শক্তি হেৰুৱায় আৰু ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ২৪ ঘণ্টাৰ পিচত, ডিম্বক উৰ্বৰা কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰো অৰ্থ এয়ে যে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ২৪ ঘণ্টাৰ পিচত বা ইয়াৰ আগতে ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰতে সম্প্ৰয়োগ হলে গৰ্ভধাৰণ হব পাৰে। ইয়াৰ তাৰতম্য বৰ কমেই হয় কাৰণে কেতিয়াবা নাৰীৰ সম্ভাগ প্ৰদেশত আনকি ৫ দিনলৈকে হে শুক্ৰকীট জীয়াই থাকে। ইয়াৰ কোনো বিশেষ প্ৰমাণ নাই বুলিলেও মিছা কোৱা নহয়। ডিম্ব নিৰ্গমনৰ আগৰ তিনদিনক বা পাচৰ এদিনক প্ৰজনন কাল বুলিব পাৰি।

ডিম্ব নিৰ্গমনৰ প্ৰকাৰৰ হিচাব বেচি জটিল কৰিবলৈ, যোগ্য গবেষকসকলে কয় যে Multple Ovolution অৰ্থাৎ একেদিনতে এটিতকৈ বেচি ডিম্বৰ মুক্তি নহয়, একে চক্ৰতে বেলেগ বেলেগ দিনত ডিম্বৰ মুক্তি অসাধাৰণ (infrequent) নহয়, ৬ দিনৰ পৰা ১১ দিনৰ তফাতত, একে চক্ৰতে দুটা বা তাতকৈ বেচি ডিম্ব নিৰ্গমন হব পাৰে। ই সঁচা কথা। Multiple Ovolution এক Ovolutisn-ৰ লগত ওলটপালট (alternate) হব পাৰে আৰু সিঁহতে নিজে আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ দৈৰ্ঘ্যৰ পৰিবৰ্ত্তন নঘটায়। ডিম্ব নিৰ্গমনৰ কাৰণে গবেষণাগাৰৰ পৰীক্ষাৰ দ্বাৰাইহে এইবোৰ ধৰিব পাৰি।

এতিয়া মূঠৰ ওপৰত কথা হ'ল, ডিম্ব নির্গমনৰ দিন ঠিক কৰাৰ সহজ উপায় নোলোৱালৈকে নিৰাপদ কালৰ ওপৰত যেন কোনো নির্ভৰতা নাই এই কথা স্পষ্ট হৈছে। বর্তমানত চলা প্রণালীবোৰ বৰ জটিল। নাৰীৰ Hormone-ৰ লগত ভিটামিন 'কে'ৰ সম্বন্ধৰ বিষয়ে গবেষণা কৰোঁতে গবেষকসকলে পাইছে—যে নাৰীৰ প্রস্রাৱত (নিঃসাৰিত) ভিটামিন 'ই'ৰ নিঃসৰণৰ হিচাবে তেওঁৰ ডিম্ব নির্গমনৰ দিনৰ ঠিক চিন দিয়ে।

এতিয়া তোমাক জন্মনিৰোধৰ প্রক্রিয়া ব্যৱস্থা কেতিয়া কৰিব নেলাগে তাৰ বিষয় অলপ কওঁ। তোমাৰ চাগৈ এই থিয়ৰি আদি পঢ়ি বৰ আমনি লাগিছে; কিন্তু মোৰতো উপায় নাই, তুমি হৈছা শিক্ষিতা গাভৰু। তাতে তোমাৰ সহচৰো ঢুকিয়ে নোপোৱা উপাধিধাৰী; তেনে অৱস্থাত মইতো যিহকে তিহকে লিখি পাঙ্গ মাৰিব নোৱাৰোঁ; ভাবি চিন্তি, কিতাপ ফলি গোটাই লৈ লিখিবলৈ ওলাইছোঁ; বেছি উৎপাত যেন পালে ক্ষমা কৰিবা।

(১) যেতিয়া নাৰীৰ ঋতুবন্ধ আৰম্ভ হয়, এই সময়তে ঋতু বৰ বেছি অনিয়মিত হয়।

(২) Amenorrhoea, অর্থাৎ ঋতুৰ অভাৱ, বা বন্ধ হোৱাৰ দৰে, যেতিয়া আৱর্ত্ত চক্রৰ দৈর্ঘ্য বৰ বেচি তাৰতম্য ঘটে। কোনো কোনো নাৰীৰ ৩।৪ মাহত, আনকি এক বা দুই বছৰত এবাৰহে ঋতু হয়। Hormone-ৰ অভাৱৰ কাৰণে এনে অৱস্থা হয় আৰু নিৰাপদ কাল প্রক্রিয়া অভ্যাস কৰাৰ আগতে চিকিৎসাৰ দ্বাৰাই নিয়মিত কৰিব লাগে। এনে নাৰীৰ সাধাৰণতে উর্ব্বৰতা কম।

(৩) যেতিয়া বৰ বেছিকৈ শাৰীৰিক ৰোগৰ কাৰণে বা শক্তিশালী eugenic কাৰণত দম্পতিয়ে কোনো প্রকাৰে নাৰীক গর্ভাৱস্থাত নেপেলাবলৈ আৱশ্যক হয়।

তুমি Old Testament পঢ়া গাভৰু, আৰু তাত তুমি পাইছিলা

যে এই নিৰাপদ কালৰ ধাৰণাই হাজাৰ হাজাৰ বছৰৰ আগৰ মানুহবো মন আকৰ্ষণ কৰিছিল ; তাত আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ লগত সম্বন্ধ থকা আনুষ্ঠানিক আইনবোৰো প্ৰজনন স্থিৰ নিশ্চয় কৰিবলৈ কৰা হৈছিল, ইও নিশ্চয়। প্ৰথম হৰলগীয়া ঋতুৰ অতি কমেও ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত সম্প্ৰয়োগ হব নেলাগিব। দ্বিতীয় ঋতুৰ সময়ত, আৰু সময় যিমানেই চুটি হওক, ই পাঁচদিন থাকিব বুলি ধৰিব লাগিব। আৰু তৃতীয়তে, পঞ্চম দিনৰ পিচত ৭ দিনৰ কাৰণে নাৰীয়ে নিজক পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ আনুষ্ঠানিক স্নান কৰিব লাগে, আৰু ঋতু পাঁচদিনতকৈ বেচিদিন থাকিলে, শেষৰ দিনৰ পিচৰ ৭ দিন। এইবোৰ আইনৰ ফল কি ?

যদি ধৰা নাৰীৰ ২৮ দিনৰ চক্ৰ আছে—ই অতি সাধাৰণ। তেওঁ আৱৰ্ত্ত চক্ৰৰ চতুৰ্দ্দশ দিনত ডিম্ব নিৰ্গমন কৰিব (আৰম্ভৰ পৰা হিচাব কৰি)। ঋতুৰ প্ৰথম পাঁচদিন আৰু পিচৰ সাতদিনত সম্প্ৰয়োগ বন্ধ থকাৰ কাৰণে ত্ৰয়োদশ দিনত হে সম্প্ৰয়োগ হব। প্ৰাচীনসকলৰ আবিষ্কৃত সত্যক বৰ্ত্তমান বিজ্ঞানে বেছি পোহৰলৈ আনিবলৈ চেষ্টাৰ ত্ৰুটি কৰা নাই।

বৰ দুখ লাগে যে আজিকালিও বৈজ্ঞানিক যুগতো কিছুমান অবৈজ্ঞানিক পুথিয়ে মানুহৰ মাজত ভুল ধাৰণা সুমুৱাই বিশ্বাস জন্মাইছে যে সম্প্ৰয়োগ আসনৰ দ্বাৰাও গৰ্ভ বন্ধ কৰিব পাৰি। বহুতো দম্পতীয়ে মনৰ তাপত সবল মনৰে এইবিলাকো চেষ্টা কৰাৰ কথা মই শুনো। কিন্তু কোনো কোনো আসনে প্ৰজননৰ বেছি সুবিধাহে কৰে। এতিয়া গৰ্ভৰ সুবিধা কৰি দিয়া উপাদানৰ কথা কবলৈ হলে শুক্ৰবীজাণুৰ স্বাস্থ্য, জীৱনীশক্তি আৰু Viability, স্ত্ৰী-জননেন্দ্ৰিয়ৰ ৰোগ আৰু প্ৰতিবন্ধকৰ অভাৱ, সঙ্গমৰ সময়ত শক্তিশালী ডিম্বৰ উপস্থিত, এইবোৰেই গৰ্ভধাৰণ সম্ভাৱনাক প্ৰভাবান্বিত কৰা প্ৰাথমিক উপাদান। আগতে মই তোমাক কৈছোঁৱেই যে সম্ভোগত জমাহোৱা বীৰ্য্যৰ পৰাও শুক্ৰকীট যথেষ্ট শক্তিশালী আৰু কৰ্মঠ হ'লে জননেন্দ্ৰিয়ৰ পথলৈকো

আগ বাঢ়ি যাব পাৰে ; ইয়ে গৰ্ভধাৰণ বন্ধ কৰিবলৈ সঙ্গম আসনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰাৰ বিফলতা দেখুৱাই দিয়ে।

তলত বিখ্যাত যৌন বৈজ্ঞানিক ভেন, দি ভেল্ডিৰ প্ৰজনন আৰু আসনৰ কথাৰ পৰা কি বুজা চোৱা :—

"কব পাৰি যে যিবোৰ আসনে দুজন পূৰ্ণ বয়সৰ নৰ-নাৰীৰ ক্ৰমশঃ বা প্ৰায় একে সময়তে অতি তীব্ৰ চৰমানন্দ বেচি কৰে, সেইবোৰ আসনেই গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাৱনা বেচি কৰে। যি আসনেই সম্ভাগৰ ভিতৰত বীৰ্য্য ত্যাগ কৰিবলৈ সুবিধা দিয়ে সেই আসনেই লগে লগে শুক্ৰকীটক গৰ্ভশয়ত সোমাবলৈ সহায় কৰে। নাৰীৰ জননেন্দ্ৰিয়ৰ যি আসনে বা অৱস্থানে আনকি চৰমানন্দ শেষ হোৱাৰ পিচতো Cervix-ৰ একেবাৰে ওচৰত বীৰ্য্য জমা কৰায় সেই অৱস্থানে গৰ্ভ-ধাৰণৰ সুবিধা বেচি কৰে ...

"আনহাতেদি, যি আসনৰ দ্বাৰাই বীৰ্য্যক সম্ভাগৰ পৰা বাহিৰ কৰিব পাৰি তাত গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাবনা কমি যায়।"

সঙ্গমৰ আসনে কেনেকৈ গৰ্ভধাৰণৰ আশঙ্কা কমায় অন্ততঃ কল্পনাৰ দ্বাৰাও এই কথা বুজিবলৈ হ'লে, আমি গৰ্ভাশয়ৰ অৱস্থান প্ৰবেশৰ মাত্ৰা আৰু আপেক্ষিক লিঙ্গৰ দৈৰ্ঘ্য আৰু সম্ভাগৰ গভিৰতা আৰু Cervix-ৰ ওচৰত বীৰ্য্যৰ স্থায়িত্বৰ প্ৰশ্নৰ মাজলৈ যাব লাগিব। গৰ্ভাশয়ৰ স্বাভাৱিক অৱস্থানত গৰ্ভশয়ৰ মুখৰ গহ্বৰ সম্ভাগৰ মেৰুদণ্ডৰ লগত প্ৰায় সমকোণত থাকে। গৰ্ভাশয়ৰ সন্মুখ অৱস্থান এই পথ সম্ভাগৰ পৰা আনফালে মুখ কৰি থাকে। আনবোৰ কথা এক থকাত Cervical canal সম্ভাগৰ ফালে মুখ কৰি থাকিলে গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাৱনা বৰ বেছি আৰু বিপৰীত অৱস্থাত কম। যদি প্ৰৱেশৰ মাত্ৰা এনেভাৱে নিয়মিত কৰা যায় যে পুৰুষৰ মূত্ৰনলী আৰু Cervical canal ৰ মুখ ইটো সিটোৰ মুখামুখি (Opposition) ভাৱে থাকে তেন্তে পশ্চাৎ স্থানান্তৰ অৱস্থাত Cervical canal-ত

বীৰ্য্যৰ পোনপটীয়া স্পৰ্শ নিশ্চিত হয়। স্ফীত হোৱাত লিঙ্গৰ সাধাৰণ দৈৰ্ঘ্য আৰু সম্ভাগৰ সাধাৰণ গভীৰতা প্ৰায় সমান।

গৰ্ভাশয়ৰ সাধাৰণ অৱস্থাত, সম্ভাগৰ ওপৰ ভাগত জমাহোৱা বীৰ্য্যৰ ডোঙত Cervical canal ডুব যায়। সম্ভাগৰ গভীৰতাৰ লগত লিঙ্গৰ দৈৰ্ঘ্য খাপ খালে বা কোনো কোনো আসনৰ দ্বাৰাই সম্ভাগৰ গভীৰতা কমালে এনে সম্ভৱ হয়। স্বাভাৱিকতে, আন প্ৰকাৰতকৈ বীৰ্য্যৰ ডোঙাত Cervical canal ডুব গলে শুক্ৰকীটাণুৰ কাৰণে ইয়ালৈ আগ বঢ়া সহজ হয়। নিঃসৰণৰ পিচত সম্ভাগত বীৰ্য্য ৰাখিবৰ সুবিধা কৰি দিয়া লৈঙ্গিক আসনৰ পৰাও গৰ্ভধাৰণ সুবিধা হয়।

সাধাৰণতে বেছি ভাগ নাৰীৰ সঙ্গমৰ কাৰণে গ্ৰহণীয় বেছিভাগ আসনত লিঙ্গ উলিয়াই আনোতে সম্ভাগৰ পৰা বীৰ্য্য নিজৰি ওলাই আহে। যি আসনেই অতি সোনকালে সম্ভাগৰ পৰা বীৰ্য্য বাহিৰ কৰি অনাত সহায় কৰে সেইবোৰত স্বভাৱতে গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাৱনা কম। Helvic muscle-এ সিহঁতৰ সংযোগৰ দ্বাৰা—যদি অৱশ্যে সিঁহত স্বাস্থ্যবান হয়, সম্ভাগৰ পৰা বীৰ্য্য উলিয়াই অনাত সহায় কৰে। এই কথাৰ পৰা তুমি এতিয়া ভালকৈ বুজিব পাৰিছা যে সঙ্গমৰ আসনক কেতিয়াও নিশ্চিত জন্মৰোধ প্ৰক্ৰিয়া বুলি ধৰিব নোৱাৰি।

তথাপি যিবিলাক আসনৰ পৰা বীৰ্য্যই Cervical canal ডুব নোৱাৰে আৰু অতি সোনকালে বীৰ্য্যক সম্ভাগৰ পৰা বাহিৰ কৰি দিয়াত সহায় কৰে তাৰে কুটিমান বৰ্ণনা দিলোঁ।—

প্ৰথম :—পুৰুষায়িত আসন (Astride); পুৰুষ তলত নাৰী ওপৰত দীঘল দি বহে।

দ্বিতীয় :—সাধাৰণ আসন বা পুৰুষোপস্থুপ্ত আসন (Extension); ইয়াত নাৰীয়ে ওপৰলৈ মুখ কৰি ভৰি দুখন বহলাই মেলি শোৱে। এই আসনৰ সকলো পৰিবৰ্ত্তন হয় কাৰণ ভৰি দুখন মেলি

থাকিলে সম্ভাগৰ পৰা শুক্ৰ বাহিৰ ওলোৱাত সহায় কৰে। যিমানেই ভৰি মেল খাব সিমানেই সুবিধা।

এই আসনৰে এটি পৰিবৰ্ত্তন Walcher's Suspension আসনে অতি সুন্দৰ ফল দিয়ে। এই প্ৰণালী হৈছে নাৰী বিছনাৰ একাষত টপিনা দুটা দি দীঘল দিয়ে। উক দুটা সামান্য মেলখোৱা হয় আৰু মাটিত এখন চাপৰ টুল দি তাৰ ওপৰত ভৰি দুখন ওলোমাই দিব লাগে। এনে অৱস্থা হলে সম্ভাগ সম্পূৰ্ণ মেল খায় আৰু সম্ভাগৰ মাংসপেশীও ঢিলা হয়। পুৰুষজনে নাৰীৰ আঠু দুটাৰ মাজত থিয় দি আগলৈ ভাজ লৈ সম্প্ৰয়োগ আৰম্ভ কৰিব।

তৃতীয়ঃ—নাৰী থিয় হৈ থকা বা বহা অৱস্থা। পুৰুষ জন ঠিয়ই হওক বা বহকেই কোনো কথা নাই। দঢ়াই কব খোজোঁ যে সঙ্গম আসনবোৰ একেবাৰে নিৰ্ভৰযোগ্য নহয়।

এতিয়া তোমালৈ পুৰুষৰ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে দুই এটি কওঁ। প্ৰধানতঃ পুৰুষৰ কাৰণে জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া দুই প্ৰকাৰৰ; যন্ত্ৰৰ ব্যৱহাৰ নোহোৱাকৈ আৰু যন্ত্ৰৰ ব্যৱহাৰৰে। প্ৰথম বিধত পৰে নিৰুদ্ধ সঙ্গম, বাধাযুক্ত সঙ্গম (Coitusobstructus) আৰু ধাৰক সঙ্গম। পুৰুষৰ কাৰণে একমাত্ৰ যান্ত্ৰিক জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হৈছে কন্দোম। কন্দোমৰ আন আন নাম ফ্ৰেঞ্চ লেটাৰ (French Letter) আৰু ঢাকনি (Sheath)। ফ্ৰেঞ্চ লেটাৰ বোলাটো এক প্ৰকাৰ ভুল, কাৰণ ইয়াক ফৰাচীবিলাকে আবিষ্কাৰ কৰা নাছিল, কৰিছিল ইংৰাজে, কিবা কাৰণত হে ইয়াৰ এই নাম হয়। ফৰাচীবিলাকেও এই দোষত হাত সাৰিবলৈ Caput Angalis (কেপুট এঞ্জেলিছ) নামে এবিধ Female Sheath উলিয়ায়।

কন্দোমৰ আচল কথাটো হৈছে সম্ভাগত বীৰ্য্য জমা হবলৈ দিয়া নহয় আৰু এই ঢাকনিৰ ভিতৰতে বীৰ্য্য নিস্সৰণ হয়।

আজি কালি দুই প্ৰকাৰৰ কন্দোম বজাৰত পোৱা যায়—

ৰবৰ কন্দোম আৰু চালৰ কন্দোম। ৰবৰৰ কন্দোম জুলীয়া ৰবৰৰ পৰা তৈয়াৰ হয় আৰু ইয়াৰেই সকলোতকৈ বেছি বিক্ৰী। ছালৰ কন্দোমবোৰ পাতল কাগজৰ দৰে দেখি কিন্তু শক্তিশালী আৰু স্থায়ী। স্থিতিস্থাপক নোহোৱাৰ কাৰণে এইবোৰৰ বিপক্ষে প্ৰধান অভিযোগ এয়ে যে স্ফীত লিঙ্গত ঠিকভাৱে খাপ খাই নপৰে।

দুয়োবিধ কন্দোমৰ গুণাগুণ ডিকিন্‌সৰ মতে তুলি দিলোঁ—

"ৰবৰ আৰু ছাল এই দুয়োবিধ প্ৰধান বস্তুৰ ভিতৰত অকল ৰবৰৰ কন্দোমৰেই স্থিতিস্থাপকতা আছে; ই সচৰাচৰ কোমল বৰ সস্তা আৰু ইয়াৰ মূৰত বেৰিটোৰ কিছু গুণ আছে। সাধাৰণ কামৰ কাৰণে টান হলেও অতি ভাল ছালৰ কন্দোমতকৈ কম শক্তিশালী; ডাঠ ৰবৰৰ সদায় ত্যাগ কৰিব লাগে। আমাৰ দেশত ই বেছি দিন নিটিকে। —ব্যৱহাৰত ৰবৰতকৈ ছাল বেছি বিৰল আৰু অবহেলিত।"

বীৰ্য্য গ্ৰহণ কৰিবৰ কাৰণে কিছুমান ৰবৰৰ কন্দোমৰ মূৰৰ থলি আছে। Glans কন্দোম বা টিপ বা American Tip নামৰ আৰু এবিধ ৰবৰৰ কন্দোম আছে। সাধাৰণ কন্দোমৰ লগত এইবোৰ প্ৰায় একে দেখি কিন্তু ২½ ইঞ্চি দীঘল, আৰু ই Glans Penis ঢাকিবৰ কাৰণেহে। সঙ্গম কালত বা সঙ্গমৰ পিচত লিঙ্গ বাহিৰ কৰি আনোতে এইবোৰ টিপ পিচলি খহি যাব পাৰে। দুই তিনি প্ৰকাৰৰ ছাল কন্দোম পোৱা যায়, ইহঁতৰ গুৰিত একোডাল ৰছি আছে; সঙ্গমৰ সময়ত লিঙ্গৰ গুৰিত বান্ধি থব লাগে।

কন্দোমৰ জনপ্ৰিয়তা—যদিও জন্মনিৰোধ ক্লিনিকবিলাকে ইয়াক প্ৰায়েই নিন্দা কৰে, আৰু আনকি দোষো ধৰে, ইয়াৰতো ব্যৱস্থা নিদিয়েই আৰু চিকিৎসক সকলেও ইয়াক গ্ৰহণ কৰিবলৈ নিদিয়ে, তথাপি সম্ভৱতঃ নিৰুদ্ধ সঙ্গমক আৰম্ভ কৰি আন আন জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াতকৈ সৰ্বসাধাৰণৰ মাজত কন্দোমৰ জনপ্ৰিয়তা একেবাৰেই

আছে। কিছুমানৰ অৰণ্যে ইয়াৰ বিৰুদ্ধে নৈতিক অভিযোগ থাকিব পাৰে আৰু ডিকিনস্‌ৰ মতে এই মনোভাবৰ পিচতে থকা আধ্যাত্মিক কথাটো হৈছে "যৌন নিৰ্ব্বিশেষত্বত (Promiscucity) আৰু ব্যভিচাৰত ই পৰম্পৰাগত কাৰ্য্যৰ গুণত, কন্দোমে এটি ছায়াযুক্ত (Shady) যশ লাভ কৰিছে, আৰু ইয়াৰ পৰা ইয়াব ব্যৱহাৰে প্ৰতিবন্ধক স্বৰূপ মানসিক মিল আনিব পাৰে।"

এইবিলাকৰ সত্বেও, সৰ্ব্ব সাধাৰণৰ মাজত কন্দোমৰ জনপ্ৰিয়তা বাঢ়িছেহে। ডাঃ পাৰ্লে কন্দোম ব্যৱহাৰৰ কিছুমান হিচাব গোটাইছে— তেখেতৰ হিচাবত দেখুৱাইছে জন্মনিৰোধ ব্যৱহাৰ কৰা ২০৫২৮ জন ইংৰাজ আৰু আমেৰিকানৰ ভিতৰত শতকৰা ৪৬ জনে মাজে সময়ে Sheath ব্যৱহাৰ কৰিছে বুলি কয়। এখন দেশত বিক্ৰী হোৱা কন্দোমৰ সংখ্যাৰ দ্বাৰাই ইয়াৰ জনপ্ৰিয়তা দেখুৱাব পাৰি।

১৯৩৪ চনৰ Cutley Becte-ৰ হিচাবত পোৱা যায় যুক্তৰাজ্যৰ ১২৬,৬২৬০০০ জন মানুহৰ মাজত ৩২০,০০০.০০০ খন ৰবৰৰ কন্দোম বিক্ৰী হৈছে। আনবোৰৰ কথা বিবেচনা কৰিও আৰু কিছুমান জটিল হিচাবৰ মাজেদি উপৰুক্ত লিখক দুজনে হিচাবত পাইছে যে আমেৰিকাত সঙ্গমৰ সম্ভৱতঃ উৰ্ব্বৰা কাৰ্য্যৰ শতকৰা ১৬ ভাগত কন্দোম ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল। আন কথাত কবলৈ হ'লে, ৬ জনৰ মাজত এজনে কন্দোম ব্যৱহাৰ কৰে। Diaphragm আৰু জেলী ১৩৬ জনত এজনেহে ব্যৱহাৰ কৰে। আমাৰ ভাৰতত কন্দোম হাজাৰে হাজাৰে বিক্ৰী হয়—আৰু আমাৰ দেশত ইয়েইহে একমাত্ৰ জন্মনিৰোধৰ যন্ত্ৰ হৈ পৰিছে।

কোনো ভয় ভ্ৰান্তি নোহোৱাকৈ কন্দোমৰ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হিচাবে দুটা কথা ধৰিব পাৰি, যেনে বৰ্তমানত জনাৰ ভিতৰত ইয়েই একমাত্ৰ সুস্তা প্ৰক্ৰিয়া আৰু অতি নিৰ্ভৰশীল ; যদি নিৰ্ভৰশীল বস্তু

ব্যৱহাৰ কৰা হয়, আৰু ইয়াৰ প্ৰকৃত ব্যৱহাৰ শিকোৱা হয় তেন্তে ই অদ্বিতীয় ; Pessary আৰু জেলীৰ কোনো কথাই নুঠে।

কন্দোম দুই প্ৰকাৰ—সাধাৰণ আৰু ধুব পৰা। ভাল ব্যৱহাৰ জানিলে আৰু ব্যৱহাৰৰ আগতে চাই ললে একেটিকে দুই তিনি বাৰো কামত লগাব. পাৰি। বৰ্তমান সময়ৰ উন্নত কন্দোম বহুদিন ভাল ব্যৱহাৰ কৰি ৰাখিব পাৰি।

ইয়াৰ ব্যৱহাৰত চিকিৎসকৰ দ্বাৰা শাৰীৰিক পৰীক্ষাৰ কোনো আৱশ্যকতা নাই। পেচাৰী আৰু জেলী প্ৰক্ৰিয়াৰ দৰে ইয়াৰ ব্যৱহাৰৰ উপদেশৰ আৱশ্যক হ'লেও ই নিৰাপদ (Fool-proof) আৰু ব্যৱহাৰ কৰাত সহজ। ই ভ্ৰম্যমান দম্পতিৰ কাৰণে আদৰ্শ বস্তু। শ্বেত প্ৰদৰৰ দৰে নাৰীৰ সাধাৰণ সংক্ৰামক আৰু উপদংশাদি ৰোগৰ ই প্ৰতিষেধক। ঋতুৰ সময়ত সঙ্গম কৰা দম্পতিৰ কাৰণেও উপযোগী। বিবাহিত 'জীৱনৰ আন ডোখৰত যেতিয়া সতীচ্ছদ (Hymen) নাফাটে আৰু পেচেৰি ব্যৱহাৰ নহয়, তাত ই আদৰ্শস্থানীয়। কন্দোমৰ ব্যৱহাৰত বীৰ্য্য নাৰীৰ অঙ্গত নেলাগে, ই-ও এটি সুবিধা। সঙ্গমত দীক্ষিত নোহোৱা কিছুমান নতুন গাভৰুৱে বীৰ্য্যৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ কাপোৰ-কানি আৰু অঙ্গ একেকাৰ হোৱাত ভয় নেথাকে। যিবিলাক নাৰীৰ Anatomical বা আন আন কাৰণত পেচাৰি খুৱাব নোৱাৰি তেওঁলোকৰ কাৰণে ইয়েই বাচক-বনীয়া প্ৰক্ৰিয়া। যিবিলাক নাৰীয়ে সহযোগ নকৰে আৰু জন্মনিৰোধ কৰিব নোখোজে বা সহযোগ প্ৰকাশ কৰিলেও সিহঁতৰ গুপ্তাঙ্গ স্পৰ্শ কৰা বা তাত কোনো যন্ত্ৰ সুমোৱাৰ আধ্যাত্মিক আপত্তি থাকে তেওঁলোকৰ কাৰণেও এই একে কথাই।

আৰু এটি কথা হৈছে, অসময়ত (Premature) নিঃসৰণ হোৱা পুৰুষৰ কন্দোম ব্যৱহাৰে লিঙ্গৰ আগভাগৰ (Glans Penis)-ৰ দ্ৰুত চেতনা শক্তি বা স্পৰ্শশীলতা কমোৱাৰ কাৰণে বীৰ্য্য ধাৰণ কৰাত সহায় কৰে।

জেলী, পেচাৰী, বড়ি আদিৰ লগতো কন্দোম ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

ইমানবিলাক সুবিধাৰ কথা কলোঁ, এতিয়া ইয়াৰ কিছুমান অসুবিধাৰ কথাও কওঁ।

১। কন্দোমে কিছু মাত্ৰাত পুৰুষ আৰু নাৰীৰ স্পৰ্শইন্দ্ৰিয়ৰ বাধা জন্মায় আৰু সঙ্গমৰ আনন্দ উপভোগ কমায়।

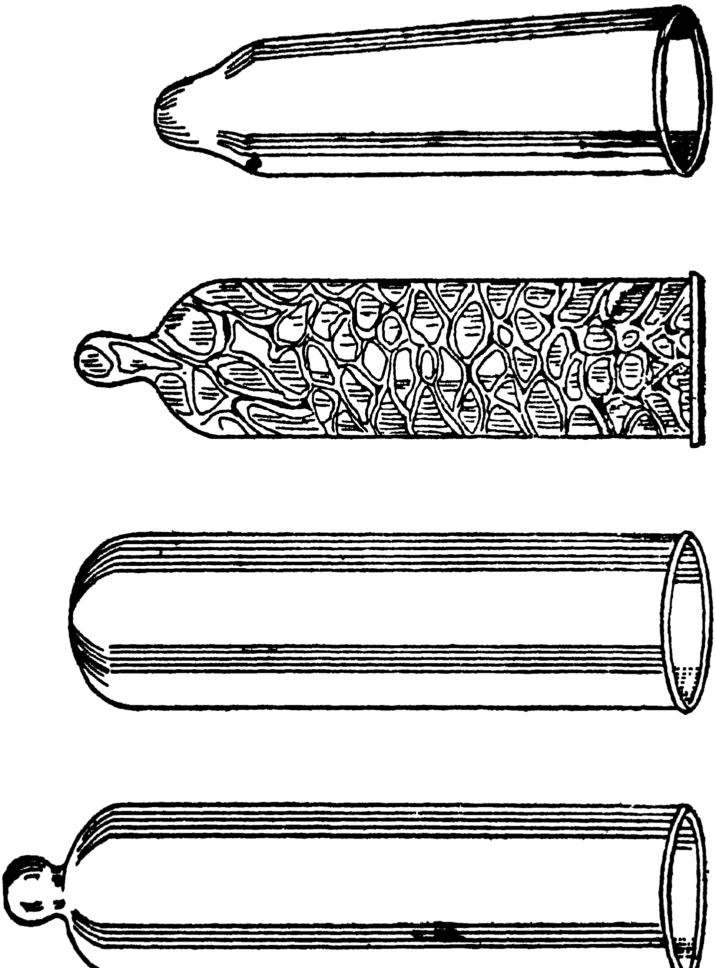
২। ইয়াৰ ব্যৱহাৰ কম-বেছি পৰিমাণে প্ৰেমৰ খেলাক বাধা দিয়ে। আৰু দুৰ্ব্বল চিত্তৰ পুৰুষক লিঙ্গৰ স্ফীতি নোহোৱাও কৰে। কাৰণ পুৰুষাঙ্গ ভালদৰে স্ফীতি হলেহে কন্দোম ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। লিঙ্গ চুটি বা সৰু হলে, কন্দোম সকলো সময়তে সুবিধা নহয়।

৩। সঙ্গমৰ কালত ই খহি যাব পাৰে আৰু বীৰ্য্য সম্ভাগত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে।

৪। কন্দোম ফাটি গলে, সঙ্গমৰ পাচতেই নাৰী তৎক্ষণাত থিয় হৈ ডুচ লব লাগে।

বিশেষকৈ যিমানদূৰ পৰা যায় জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াবোৰ নাৰীৰ শাসনত থাকিব লাগে কাৰণ তেৱেঁই অনাৱশ্যক প্ৰসৱৰ পৰা বেচি ভোগে আৰু পুৰুষতকৈ ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰাত বেচি নিৰ্ভৰশীল।

কন্দোম যি প্ৰকাৰে হওক ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে ভালকৈ চাই লব লাগে। প্ৰায় ৮ ইঞ্চি Cylinder-ৰ সমান কৰি ৰবৰৰ কন্দোমত বতাহ সুমুৱাই ফুলাব লাগে। ইয়াতকৈ বেচি বতাহ ভৰালে কন্দোম একেবাৰে ডাঙৰ আৰু ব্যৱহাৰৰ অনুপযোগী হয়। ফুলোৱাৰ পিচত চাকিৰ আগত ধৰি তাৰ সামান্য ফুটা, বায়ুৰ বুৰবুৰণি, ঢৌ উঠা, আদি খুঁটবোৰ পৰীক্ষা কৰিব লাগে। বতাহ ভৰোৱা কন্দোমটো মুখত লাহে লাহে ঘঁহিলেও বতাহ ওলোৱা ফুটাবোৰ ধৰিব পাৰি। ইয়াক পানীত দিও বতাহ কোনফালে যায় চাব পাৰি। ইয়াৰ বাঢ়ি থকা আগটোও বেলেগে বতাহ সুমুৱাই বা কন্দোমৰ



পেটারী

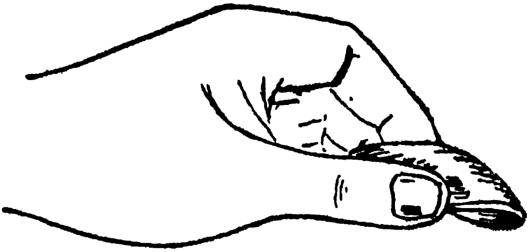
বতাহেৰে পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে। ৰবৰৰ কন্দোমবোৰ শুকানে ৰাখি ভিতৰত পানী সুমুৱাই চাব পাৰি। ৰবৰৰ কন্দোমৰ দৰে ছালৰ কন্দোমবোৰও পৰীক্ষা কৰি চাব পাৰি। এই উপায়টো বেচি ভাল, কিয়নো পানীৰ হেঁচাত ছালৰ কন্দোমৰ সামান্য ফুটাবোৰ বহল হয়।

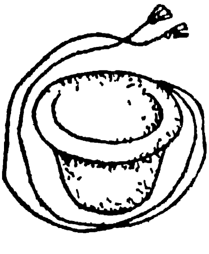
কন্দোমৰ ব্যৱহাৰ কেনেকৈ কৰে তাকো কোৱা উচিত হব, কাৰণ নাৰীয়ে যদি কন্দোম ব্যৱহাৰ কৰাত পুৰুষক সহায় কৰে তেন্তে প্ৰেমখেলাৰ পৰিণামো নকমে বৰং বাঢ়িবহে। ফীত লিঙ্গৰ ওপৰত গুৰিৰ ফাললৈ ভাজ খুলি ইয়াক সহজে লগাব পাৰি। লিঙ্গৰ আগভাগটো নিঃসৰণৰ দ্বাৰা পিচল নহলে বা কন্দোম অলপ ডাঠ হ'লে কন্দোম ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে লিঙ্গৰ আগত পিচল বস্তু লগাব লাগে। শুকান আগে আনন্দ সূচক স্পৰ্শশীলতা আনিব নোৱাৰে। কন্দোমৰ Teat' (আগভাগ) নেথাকিলে ½ ভাগ বীৰ্য্য ধাৰণৰ কাৰণে বেলেগ কৰি ৰাখিব লাগে। এনে নহলে বীৰ্য্যৰ প্ৰকোপত কন্দোম ফাটিব পাৰে। ব্যৱহাৰৰ পিচত বতাহ একেবাৰে উলিয়াই দিব লাগে।

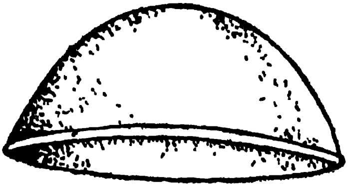
লিঙ্গ প্ৰবেশৰ সময়ত সম্ভাগ উপযুক্তৰূপে পিচল নহ'লে, কন্দোম ছালৰেই হওক বা ৰবৰৰেই হওক, পিচলাই লব লাগে। নিঃসৰণৰ ঠিক পিচতেই ফীতি নৌ যাওঁতেই লিঙ্গ বাহিৰ কৰি আনিব লাগে। নহলে কন্দোমৰ মূৰেদি বীৰ্য্য নিজৰি ওলাই নাৰীৰ বাহিৰৰ জননেন্দ্ৰিয়ত সোমাব পাৰে। জন্মনিৰোধৰ কোনো কোনো কিতাপত আমেৰিকান টিপৰ ওপৰত এটি সাধাৰণ কন্দোম বা ওপৰা ওপৰিকৈ দুটা কন্দোম ব্যৱহাৰৰ ব্যৱস্থা দিছে। এনে অৱস্থাত কন্দোম ফটাৰ সম্ভাৱনা নাথাকিলেও, দুটা কন্দোম ব্যৱহাৰত স্পৰ্শ-শীলতা একেবাৰে নোহোৱা কৰে।

কন্দোম ব্যৱহাৰৰ পিচত,... পিচদিনা ধুবৰ কাৰণে পানীৰ বটল

বা গিলাচত পেলাই থব লাগে। শুকাবলৈ দিলে লাগি যাব পাৰে আৰু ধোওঁতে ফাটি যাব পাৰে। লাগি থকা যেন পালে গৰম পানীত ডুবালে খুলি যাব। ধোৱাৰ পিচত ছালৰ কন্দোম হ'লে —ৰবিক্ লোচন, তেল বা জুলীয়া ভেচেলিনত থব লাগে। ৰবৰৰ কন্দোম পানী বা ৰবিক লোচনত থব পাৰি। ৰবৰৰ কন্দোম দুইফালে শুকুৱাই ব্লটিং কাগজৰ ভাজত থব লাগে। একেবাৰে শুকালে পাউদাৰৰে ঘঁহিব লাগে আৰু পকাই এটি বাকচত থব







লাগে। আৰু পাউদাৰ দিয়াৰ সময়ত ইয়াৰ দুই ফাললৈকে চাব লাগে।

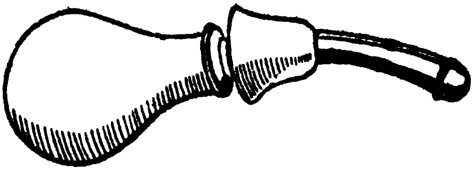
নাৰীয়ে ব্যৱহাৰ কৰা অতি সাধাৰণ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হৈছে প্ৰক্ষালন Washing), ফেনা (Lithering) আৰু ডুচ (Douching)। এইবোৰত চিকিৎসকৰ পৰীক্ষাৰ আৱশ্যকতা নাই। এই তিনিওটি প্ৰক্ৰিয়াৰে আচল কথা হৈছে সম্ভোগ-গহ্বৰৰ পৰা বীৰ্য্য বাহিৰ কৰা।

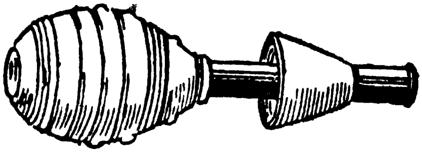
সন্তোষজনককৈ ধোৱা, ফেনোৱা আৰু ডুচ লবলৈ নাৰীৰ শৰীৰৰ অভ্যন্তৰৰ Vulva, Vagina, আৰু Cervia আদিৰ কিছু জ্ঞান থকা ভাল। এইবিলাকৰ বিস্তৃত বিৱৰণ তোমাক মই আগেই দিছোঁ। কুমাৰীৰ Labia majora ইখনে সিখনক স্পৰ্শ কৰি থাকে; সেই কাৰণে Pudendal cleft ঠেক। চৰ্ব্বিৰ উপস্থিতিৰ পৰা ইয়াৰ গভীৰতা বুজিব পাৰি। সম্ভাগৰ যন্ত্ৰ লোৱাৰ আগতে Labia ফাক কৰি চাফা কৰিব লাগে। ল'ৰা-ছোৱালী হোৱা নাৰীৰ Pudendal cleft খোলা; সেই কাৰণে চাফা কৰিবলৈ সহজ। কুমাৰীৰ ঠেক সম্ভাগৰ পথ সতীচ্ছদৰ কাৰণে আৰু ঠেক হয়। প্ৰথম সঙ্গম বা আন উপায়ৰ দ্বাৰা সতীচ্ছদ নফটাকৈ সম্ভাগ সন্তোষজনকৰূপে Washing or lethering-ৰ দ্বাৰা চাফা কৰিব নোৱাৰি। লৈঙ্গিক জীৱন কটোৱা আৰু সন্তান হোৱা নাৰীৰ সম্ভাগ পথ (opening) ১½--২ ইঞ্চি লৈকে বহলাব পাৰি আৰু এই তিনিওটা প্ৰক্ৰিয়া সন্তোষজনকৰূপে কৰিব পাৰি।

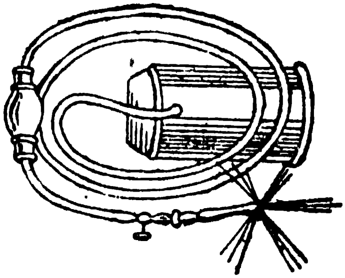
সঙ্গমৰ পাচতেই সম্ভাগত ডুব লোৱা বা প্ৰক্ষালন কৰা ইউৰোপ আৰু আমেৰিকাৰ নাৰীৰ মাজত জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হিচাবে অতি প্ৰিয়। কিন্তু আমাৰ দেশত জন্মনিৰোধ হিচাবে ইয়াক বহুত কমেহে ব্যৱহাৰ কৰে। ভাৰতীয় নাৰীয়ে ডুচ লোৱাৰ সলনি লেপেটা কাঢ়ি অঙ্গ প্ৰক্ষালন কৰে ডুচিং বা ফেনোৱাতকৈ ই অৱশ্যে কম কাৰ্য্যকৰী আৰু সন্তানৱতী নাৰীয়ে উপযুক্তৰূপে পৰিষ্কাৰ কৰা সম্ভৱ; বাকী আনবোৰৰ কাৰণে সহজ নহয়।

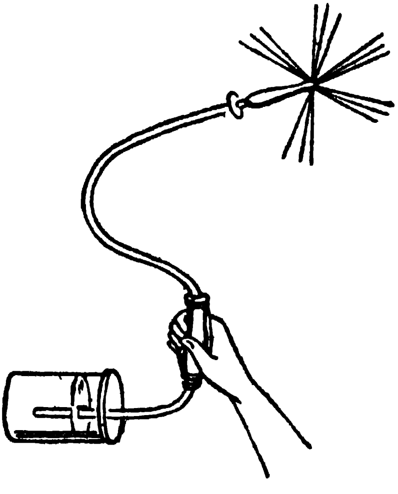
প্ৰক্ষালনতকৈ ফেনোৱা বাচনিত যে ভাল হ'ব এইটো মই নকলেও তুমি বুজিব পাৰা। কিন্তু ডুচিং (Douching) সকলোতকৈ ভাল। ই কোনো নতুন প্ৰক্ৰিয়া নহয়। এনে কৰোঁতে কোনো গন্ধযুক্ত চাবোন ব্যৱহাৰ কৰা উচিত নহয়।

ডুচিংৰ জন্মনিৰোধ ক্ষমতা দুই প্ৰকাৰৰ: যন্ত্ৰবলেৰে Mecha-









nically) সন্তাগক বীর্য্যৰ পৰা মুক্ত কৰা আৰু শুক্ৰকীট ধ্বংস কৰা বা অচল কৰা। এইবোৰ ফল পাবলৈ হ'লে, ডুচ পানীয়ে সম্পূৰ্ণভাৱে সন্তাগত বিস্তৃত হৈ ভিতৰৰ বস্তুৰ লগত মিহলি হব লাগিব। সাধাৰণ মানুহে ডুচ লব পৰা দুই প্ৰকাৰ আছে। ফাউনটেন সিৰিঞ্জ (Fountain) পিচকাৰী আৰু বাল্ব পিচকাৰী- দুয়োটিয়েই সন্তোষজনক —যদি ইয়াৰ ব্যৱহাৰ বিধি জানি শুনি কামত লগায়। ফাউনটেন পিচকাৰীৰ সুবিধা - ইয়াক ঘৰুৱাহি আন কামতো লগাব পাৰি—বাল্ব পিচকাৰি বেছি দৃঢ় আৰু সংক্ষিপ্ত দেখি অলৈ তলৈ লৈ ফুৰিব পাৰি। আৰু এবিধ বাল্ব পিচকাৰী আছে তাক whirling spray বোলে। এইবিধ দামী, আৰু ইয়াৰ পানী-মুখৰ বিশেষত্বৰ কাৰণে কেউকায ঘূৰি ঘূৰি পৰে। বহা, আওজা বা বিশ্ৰাম অৱস্থাত (reclin ng) ডুচিং খুব ভালদৰে কৰিব পাৰি।

এতিয়া ডুচি কাৰ্য্যকাৰিতাৰ বিষয়ে কবলৈ হলে জন্মৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হিচাবে, যদি ঠিকমতে ব্যৱহাৰ হয় তেন্তে শতকৰা ৭০ ভাগ কাৰ্য্যকাৰিতা আছে। সঙ্গমৰ দুই চাৰিমিনিটৰ পিচতে ডুচ ল'ব লাগে। ই বেছি কাৰ্য্যকৰী হয় যদি ৰাসায়নিক বড়ি, চাপোজিটৰী, জেলী আৰু তুলাৰ পেচাৰি (Tampon) আন প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰিপূৰক হিচাবে ব্যৱহাৰ হয়। ডুচিংৰ কাৰণে সচৰাচৰ অলপ তপত পানী ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ উপদেশ দিয়া হয়। উতলোৱা পানীক ঠাণ্ডা কৰি লোৱাই শ্ৰেয়। ডুচৰ পানী ঔষধ মিহলোৱা হ'লে কাৰ্য্যকাৰিতা বেচি হয়। ৰাসায়নিক বস্তুৰ বিষয়ত ডুচিং কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰা বস্তুবোৰৰ বীজাণু আৰু শুক্ৰ-কীটাণু ধ্বসং কৰিব পৰা ক্ষমতা থাকিব লাগিব।

ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা শুক্ৰকীট ধ্বংস কৰিব পৰা বস্তু বহুতো হ'লেও সহজে পোৱা বিলাকৰ সংখ্যা তলত দিলো,—

১। চাবোন ফেনযুক্ত পানী (Soap suds)

২। দেড় পোৱা পানীত নেমুৰস এক চামোচ। নেমুৰস প্ৰত্যেক বাৰেই নতুনকৈ কৰিব লাগে।

৩। চিৰিকা Vineger—দেড় পোৱা পানীত এক চামোচ।

অসংস্কৃত চিৰিকা নিয়মিত Satandarised নহয়, কেতিয়াবা বৰ চোকা আৰু কেতিয়াবা ওদা হয়। দেড় পোৱা পানীত এক চামোচ সিৰ্কাৰ চলিউছন কৰিব লাগে; যন্ত্ৰণা পালে মাত্ৰা কমাব লাগে।

৪। খেৰা নিমখ—দেড় পোৱা পানীত ১ চামোচ।

৫। ফিট্‌কিৰি—দেড়পোৱা পানীত ½ চামোচ।

সচৰাচৰ ব্যৱহাৰ কৰা আন আন শুক্ৰনাশকবোৰ হৈছে বৰিক এচিদ আৰু লেকটিক এচিড। কিন্তু পাহৰি নেযাবা যে ইয়াত উল্লেখ কৰা বস্তুবিলাক দিনৌ ব্যৱহাৰ কৰিলে ইন্দ্ৰিয়ৰ পোৰণি হ'ব আৰু সদায় সঙ্গম-অভ্যস্তসকলে নিৰ্মল পানীও ব্যৱহাৰ কৰা মাজে মাজে যুগুত।

তোমাক আগতেই 'মাজছোৱাতে' কৈ আহিছোঁ যে শুক্ৰকীট জীয়াই থাকি চলি ফুৰিবলৈ সম্ভাগৰ ক্ষাৰধৰ্মিতা (alkalinity) আৱশ্যক আৰু অম্লতাই ইহঁতক ধ্বংস কৰে। এই কাৰণে লৈঙ্গিক উত্তেজনাত সম্ভাগত প্ৰৱেশ কৰা গম্ভিৰ নিঃসৰণ খাৰুৱা।

নাৰীয়ে ইয়াৰ সত্যতা নিৰ্দ্ধাৰণৰ কাৰণে সঙ্গমৰ পিচত আৰু লৈঙ্গিকৰূপে উত্তেজিত হোৱাৰ আগতেই নিজৰ সম্ভাগত এখন নীলা লিট্‌মাছ কাগজ সুমুৱাই প্ৰমাণ চাব পাৰে। আগৰটোত কাগজৰ বৰণ সলনি নহয় আৰু পিছৰটোত কাগজৰ ৰং ৰঙা হয়। সঙ্গমৰ পিচত সম্ভাগৰ প্ৰতিক্ৰিয়া খাৰুৱা হলে বুজিব লাগিব নাৰী যথেষ্ঠৰূপে উত্তেজিত হোৱা নাই আৰু অঙ্গৰ অম্লত্বও বেচি। পিছৰটোত প্ৰজনন শক্তি কম। প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বীৰ্য্য খাৰুৱা। বহুতো ৰাসায়নিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ কাম হৈছে সম্ভাগৰ ভিতৰখন অম্ল কৰা আৰু শুক্ৰকীটাণুক অকামিলা কৰা। এইবিলাকৰ কিছুমান, যেনে কুইনাইনও শুক্ৰকীটনাশক। চৰ্ব্বিযুক্ত

বস্তুবোৰে কিন্তু mechanically শুক্ৰকীটৰ গতিত বাধা দিয়ে। এই দৰেই ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰে কাৰ্য্য কৰে।

ৰাসায়নিক বস্তুৰ জন্মনিৰোধ মূল্য নিৰ্ভৰ কৰে ইয়াত থকা বস্তুৰ ওপৰত। ৰাসায়নিক জন্মনিৰোধ অকলে ব্যৱহাৰ কৰিব লগা হ'লে, অম্লত্ব আৰু শুক্ৰকীটাণুনাশকত্ব থকা বস্তু ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে—আৰু চাব লাগে যাতে শুক্ৰকীটাণুনাশকে সোনকালে সহজে কাম কৰিব পাৰে। পেচাৰি আৰু কন্দোমৰ লগত ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰিলে তৎক্ষণাত কাম কৰা নাশকৰ আৱশ্যক নাই—আনকি অম্লত্বই যথেষ্ট।

ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰ বিপদ এইটোৱেই যে বজাৰত প্ৰায় ৩০০ শৰো ওপৰ বস্তু আছে—আৰু প্ৰত্যেকটোতে জনসাধাৰণৰ বিশ্বাস জন্মাবৰ কাৰণে 'আদৰ্শ' প্ৰক্ৰিয়া' বুলি চাব মৰা আছে। কিন্তু প্ৰত্যেকৰে মূল্য ঠিক কৰা সহজ নহয়, কিন্তু সিহঁতৰ প্ৰকাৰ ভেদ কৰিব পাৰি। আৰু সুবিধা অসুবিধা আৰু প্ৰত্যেকৰে কাৰ্য্যকাৰিতাৰ কথা বুজাব পাৰি। শুক্ৰকীটাণুবিনাশকাৰী হিচাবে কাৰ্য্যকাৰিতাৰ বাহিৰেও একোটা ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া গুপ্ত অঙ্গৰ প্ৰতি বিপদহীন আৰু গন্ধহীন হ'ব লাগিব আৰু কাপোৰ-কানি নষ্ট কৰা হ'ব নেলাগিব।

ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াবিলাকৰ ভিতৰত জেলি, ক্ৰীম আৰু পেষ্টয়েই বেছি কাৰ্য্যকৰী। ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া ব্যৱহাৰ কৰিলে ডুচ লবই লাগে। আনবোৰ কাৰ্য্যকৰী প্ৰক্ৰিয়া গ্ৰহণ কৰাত সম্ভৱ হলে ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া অকলে ব্যৱহাৰ নকৰাই ভাল। কোনো কাৰণত আনবোৰ প্ৰক্ৰিয়া কামত নাহিলে ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া অকলে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে—আৰু ইয়াৰ লগত medicated Douche অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।

এই বিষয়ে বিশেষ একো লিখিবৰ ইচ্ছা নাই; তোমাৰ সহচৰে এই বিষয়ৰ কিতাপ পঢ়ি ইয়াৰ জ্ঞান আৰ্জ্জন কৰিব পাৰিব। মই আগতে লিখা প্ৰক্ৰিয়াবিলাকৰ বাহিৰেও পুৰুষৰ বন্ধ্যাকৰণ Vasectomy আৰু

নাৰী Salphingectomy বোলে। ইয়াক অপাৰেচন কৰি কৰা হয়। কি অপাৰেচন আৰু কেনেকৈ কৰে ইয়াৰ ব্যাখ্যা ইয়াত অবান্তৰ। মাত্র কথা দুটা জানিবৰ কাৰণে লিখিলোঁ।

শেষত ইয়াকে মাত্র কওঁ যে ভালদৰে বাচি লৈ জন্মনিৰোধ প্রক্রিয়া ব্যৱহাৰ কৰিলে পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মন, শৰীৰ, লৈঙ্গিক অঙ্গাদি আৰু শৰীৰৰ প্রণালীবো একো বিঘিনি নহয়। ৰাসায়নিক প্রক্রিয়াৰ দ্বাৰা নষ্ট হৈ শুক্রকীটে ডিম্ব উৰ্ব্বৰা কৰে, আৰু ফলত সন্তান শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকলাঙ্গ হোৱা বিশ্বাসটো মিছা। নিৰ্ভৰযোগ্য হিচাবৰ পৰা পোৱা যাব যে জন্মনিৰোধ প্রক্রিয়া অকৃতকাৰ্য্য হলেও শিক্ষিত দম্পতিৰ যথেষ্ঠ সংখ্যক সন্তান গৰ্ভৰ বাহিৰ হৈ থাকে। জন্মনিৰোধৰ বিপক্ষৰ লোকসকলে কয় জন্মনিৰোধ প্রক্রিয়া ব্যৱহাৰত বন্ধ্যাত্ব স্থায়ী হয়। কিন্তু পৃথিবীৰ বৈজ্ঞানিকসকলে এই কথা অনুমোদন নকৰে। সিদিনা বক্তৃতা প্রসঙ্গত পণ্ডিত শ্রীযুত কলিতা ডাঙৰীয়াই কৈছিল—

"জন্মনিৰোধৰ আৱশ্যকতাৰ কথা বৰ্তমান সকলোৱেই বুজিব পাৰিছে। অকল ল'ৰা-ছোৱালী হবলৈ নিবিচৰাবিলাকেই যে বুজিছে এনে নহয়, যাক ল'ৰা-ছোৱালী লাগে তেওঁলোকেও বুজিছে। কাৰণ হৈছে মাতৃৰ কাৰণে আৰু সন্তানৰ স্বাস্থ্য আৰু ভালৰ কাৰণে সন্তান জন্ম উপযুক্ত সময়ৰ ব্যৱধানত হব লাগে, ইটোৰ পৰা সিটো সন্তান জন্মহোৱালৈ অতি কমেও ১৮ মাহ / ২ বছৰ সময় যাবলৈ দিব লাগে আৰু এনেকুৱা বহুতো কাৰণ আছে, অৰ্থনৈতিক হওক বা আনেই হওক—কিছুমানে আগ বয়সতে বিয়া পাতি সন্তানৰ আই-বোপাই হবলৈ নোখোজে। আই বোপাই যেতিয়া সন্তান প্রতিপালন কৰিবলৈ উপযুক্ত হব তেতিয়াহে সন্তানৰ আশা কৰিব লাগে। তাৰোপৰি ডাঙৰ পৰিয়ালৰ দিন উকলিল। পৰিয়াল, দেশ আৰু জাতিৰ কাৰণে, প্রত্যেক বিবাহিত দম্পতিৰ কাৰণে ৩।৪ টি সন্তানেই যথেষ্ট আৰু সভ্যতাৰ স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ অৱস্থাত জনসংখ্যা ৰক্ষা কৰিবৰ কাৰণে উপযুক্ত।"

এইবিলাকটো এইবিলাকেই। তোমালোক ছোৱালীবিলাকৰ জীৱনৰ প্ৰথম অংশ হৈছে বিবাহৰ কাৰণে প্ৰস্তুত হোৱা আৰু সেই বিবাহেই হৈছে তোমালোকৰ বাকী জীৱন। আৰু এই-অৱস্থাৰ বিৰুদ্ধে মাজে মাজে যি সকলে প্ৰতিবাদ কৰে—তেওঁলোক ছোৱালী নহয়। ছোৱালীয়ে কিন্তু ইয়াকে বিচাৰে। কিন্তু ছোৱালীবিলাকে ইয়াকেই বিচাৰে বুলি মানুহে যিমাদদূৰ ভাবে দৰাচলতে সিমান নে? স্বামী, ল'ৰা, ঘৰ-সংসাৰ—সেইটোত আছে একৰকম সুখ, সাৰ্থকতা—সেইটো ঠিক। সেইটোৱে কিছু পৰিমাণে অগ্ৰসৰ হয়, কিন্তু বেছি দূৰলৈ নহয়। অলপ অনুসন্ধান কৰিলেই পোৱা যাব এনে বহুতো ছোৱালী আছে যি ইযাতকৈ বেছি বিচাৰে বা বিচাৰিছে, কিন্তু তেওঁলোকে ফুটাই ক'ব নোৱাৰে—ভাষা নাই—অৱশ্যে তুমি কব পাৰা, বিচৰাটোও পোৱাৰ আধা।

মানুহে কয়, পণ্ডিতসকলে কয়, দেশৰ গুৰিয়ালসকলে কয়, মাতৃত্ব এটি গৌৰৱ, সাধাৰণতে সকলোৱে আনকি ছোৱালীসকলেও তাকেই বিচাৰে প্ৰাণেৰে। কিন্তু যদি প্ৰত্যেক ছোৱালীয়েই মনৰ কথা কলেহেঁতেন, তেতিয়াহলে দেখিবলৈ পোৱা গ'লহেতেন, যে ইচ্ছাটো যিমান প্ৰৱল বুলি ধাৰণা আছিল সিমান নহয়। সেই ভুৱা গৌৰৱৰ টনা আজোৰাতে বহুতো ছোৱালীয়ে মৃত্যুক আদৰিব লগা হৈছে আৰু বহুতেও মৃত্যুৰ দুৱাৰ-দলিত ইকাতি সিকাতি কৰিব লগা হৈছে। বহুত ছোৱালীয়েই মাতৃ হয়, নহৈ উপায় নাই বুলি, এইটো ভালনে বেয়া, দুখৰনে সুখৰ, সেইটো বুজিবৰ সময় নহয়। এনে সময় আমাৰ দেশত প্ৰায় সকলো ছোৱালীৰ জী নত আহে, যেতিয়া তেওঁ মাতৃক ভীষণ ভয়েৰেহে চায়। কিন্তু সেইটোৱেই গৌৰৱ বুলি তেওঁক বিশ্বাস কৰোৱা হৈছে। বাহিৰৰ পৰা একো বুজা নাযায় তথাপি ছোৱালীবিলাকে মানি লয় এয়েই তেওঁলোকৰ জীৱন। ইয়াৰ বাহিৰে তেওঁলোকে কি কৰিব পাৰে—মাত্ৰ কেতিয়াবা হঠাতে সপোন দেখে আত্মপ্ৰকাশৰ

ইচ্ছাৰ লগত মিলি-থকা আত্মগোপন প্ৰবৃত্তি। তোমাৰ কি ধাৰণা? অনাস্বাদিত ভালপোৱাৰ নবীন জীৱনৰ গতি আৰম্ভ কৰি অন্তৰৰ দৈন্য বাহিৰৰ বেশ-ভূষাত প্ৰকাশিত কৰাতেই চৰম আনন্দনে?

আজিলৈ বাৰু এৰোঁ। ইমান দীঘল চিঠি আৰু বোধকৰোঁ আগেয়ে লিখা নাই। সময় পাই লিখিলোঁ। আৰু কিবা থাকিলে আন সময়ত লিখা যাব। কি বোলা? ইতি—

তোমাৰ
ৰকাইদেউ

১০

ইলা ভনীটী মোৰ,

আজি তোমালৈ কি লিখিম নিলিখিম ভাবি থাকোঁতেই খবৰৰ কাগজত দেখিলোঁ কলিকতা বিশ্ববিদ্যালয়ৰ কনভ'কেচনৰ বক্তৃতাত চাৰ ৰাধাকৃষ্ণণে কোৱা কথা—যে প্ৰথম আৰু প্ৰধানতে 'নাৰী' এই কথাটো তোমালোকে সকলো সময়তে আৰু সকলে অৱস্থাতে মনত ৰাখিব লাগে। সেই কাৰণে আজি মোৰ চিঠিতো তাকেই লিখোঁ কি কোৱা? তোমালোক যিমানেই শিক্ষিতা হোৱা লাগে, প্ৰথমতে তোমালোক 'মাতৃ'—তাৰ পাছতহে অইন।

বৰ্ত্তমানটো কেৱল আমাৰ কাৰণে, কিন্তু ভবিষ্যত আমাৰ সন্তান সকলৰ কাৰণে। বৰ্তমান মানুহ জীৱনৰ যি কোনো অসম্পূৰ্ণতা, অসমাঞ্জস্য, অভাৱ, তাৰ বিৰুদ্ধে আমি সকলোৱে মিলি যুদ্ধ কৰিছোঁ আৰু কৰিব লাগিব। ভবিষ্যতলৈ যেতিয়া আমাৰ চেষ্টাৰ সফলতা আহিব তেতিয়া তাৰ সৎব্যৱহাৰ কৰিব কোনে? ভৱিষ্যতৰ সুখ সৌভাগ্যৰ সমন্ধে আমি মাত্ৰ কল্পনা কৰিব পাৰোঁ—কিন্তু প্ৰত্যক্ষ কৰিব কোনে—সেইবিলাক সন্তানে—যিবিলাকৰ কিছুমান ভ্ৰূণ অৱস্থাতে 'মাতৃ-গৰ্ভ'ত আছে—তেওঁলোকে। কিন্তু এইবিলাক সন্তানৰ এক-চতুৰ্থাংশ বা তাতোকৈও অধিক সংখ্যা জন্ম পোৱাৰ লগে লগে আকৌ লয় হয়, সেইটো কিমান ধিক্কাৰৰ কথা এবাৰ ভাবি চাইছানে? সেই কাৰণে আজি তোমালৈ তুমি মাতৃ হোৱাৰ আগতে 'মাতৃ আৰু সন্তানৰ বিষয়ে' (Mother in relation to child) দুষাৰ মান লিখিলে বেয়া নহব যেন পাওঁ।

মাতৃ আৰু সন্তানৰ মাজত এনে এটি বিশেষ সমন্ধ আছে যি

সমন্ধৰ শক্তি সন্তানৰ ভৱিষ্যত জীৱন গঠনত বিশেষভাৱে ক্রিয়াশীল। এই গঠনৰ কাম ভ্রূণ উৎপত্তি হোৱাৰ পৰাই বা তাতোকৈ আগৰ পৰাই আকাঙ্খা-জড়িত সঙ্গমৰ ফলৰ পৰাই আৰম্ভ হৈছে বা যিবিলাকে অনতিবিলম্বে মাতৃ-গৰ্ভত স্থান পাব। এই প্ৰৱাহৰ বহুমুখী গতিক আশ্ৰয় কৰি সৃষ্টি জগতত সৃষ্টি কাৰ্য্য নানানভাৱে পৰিস্ফুট হৈছে। সৃষ্টিৰ এই গঠনৰ কাম অবিৰাম চলিবই লাগিছে—অবিৰাম এই ভঙ্গা-গঢ়াৰ মাজেদিয়েই নতুনভাৱে গঠিতও হৈছে।

তোমাক মই বহুদিনৰ আগতেই কৈছোঁ যে উদ্ভিদে নিজৰ বংশ বিস্তাৰ কৰিবৰ কাৰণেই নিজকে নিঃশেষে বিলাই দিয়ে। উদ্ভিদে নিজৰ ভিতৰত সূৰ্য্যৰ কিৰণ ধৰি ৰাখিছে সৃষ্টিৰ কামত দান কৰিবলৈ। উদ্ভিদৰ এই সূৰ্য্য-কিৰণ সঞ্চয় আৰু জগতৰ কামত ইয়াৰ দান, ইও সৃষ্টিৰ এটি অপৰূপ ইঙ্গিত বুলি তুমি নেভাবানে? তাৰ বাহিৰেও কীট-পতঙ্গৰ জগত সমন্ধে এবাৰ চকু ফুৰালে ঠিক একেই কথাকে জানো আমি নেদেখোঁ—তাতো সহজাত সংস্কাৰত সমাজ গঠন কামত নিম্নশ্ৰেণীৰ প্ৰাণীৰ অপূৰ্ব্ব আত্মত্যাগ! তাৰ পাচত ইয়াৰ ওপৰ খাপৰ জীৱ মানুহ জাতিৰ ভিতৰত কি পাওঁ—পাওঁ 'মাতৃস্নেহ'। প্ৰাণী-জগতত 'মাতৃস্নেহে'ই হৈছে সৃষ্টি কাৰ্য্যৰ প্ৰধান সহায়ক। তুমি কি ভাবা? আধুনিক যুগৰ গ্ৰন্থভৰু তুমি—তুমি নিশ্চয় ডাৰউইনে কোৱা মাতৃস্নেহৰ পৰাই জগতত আত্মত্যাগৰ মহান গুণৰ বিকাশৰ কথা নুই কৰিব নোৱাৰিবা—যি আজি সমাজগঠনৰ ভিত্তি আৰু যিহে মানুহক ক্ৰমোন্নতিৰ বাটত আগবঢ়াই নি মনুষ্যত্বৰ দৰে মহাসম্পদৰ অধিকাৰী কৰি তুলিছে। অৱশ্যে ফ্ৰয়েদ পঢ়া সকলে কব যে মানুহৰ 'অহং'—'মই' ভাবটো Super ego আৰু পিতৃ-মাতৃৰ প্ৰতি যি শ্ৰদ্ধা সিও ইয়াৰ পৰাই বিকাশিত হৈছে। সেই শ্ৰেষ্ঠ 'অহং'য়েই মানুহক দুৰ্ব্বলতাৰ পৰা মুক্তি লাভৰ বাট দেখুৱায় আৰু ক্লৈব্যৰ পৰা বিকাশৰ বাট আগবঢ়াই দিয়ে।

ক্রয়েদে পিতৃ-মাতৃ দুয়োবো কথাতে কৈছে; কিন্তু 'মাতৃ'ৰ লগতহে সন্তানৰ যি ঘন সম্বন্ধ, পিতৃৰ লগত তেনে ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ নাই। মাতৃৰ কোলাত সন্তানৰ যি সম্বন্ধ সেই সম্বন্ধ পিতৃৰ লগত নাই। মাতৃৰ কোলাত সন্তান এটি অপূৰ্ব্ব সৃষ্টি। সেই কাৰণে 'মাতৃ গৰ্ভ'ত সন্তান সম্ভাৱনাৰ অনুভূতিয়ে আনন্দদায়ক—এটি অপূৰ্ব্ব চকুৰ দৃষ্টিৰ বাহিৰৰ আনন্দময় ৰাজ্যলৈ নিয়ে—সন্তানৰ প্ৰতি এক আনন্দময় স্নেহৰ সঞ্চাৰ হয় আৰু সন্তানেও পৃথিৱীত পৰাৰ আগৰে পৰা মাতৃস্নেহৰ অনুভূতিত পুলকিত হৈ জন্ম পায়। দিনে দিনে মাকৰ গাখীৰত আৰু মাকৰ লালন-পালন বৰ্দ্ধিত হয়। মাকৰ মাত্ৰ এক চিন্তা হ'ল তেতিয়াৰ পৰা—সন্তান কেনেকৈ সুস্থ থাকিব; তেওঁ নিজৰ আহাৰ নিদ্ৰা পাহৰি গল। সন্তানৰ অসুখ-বিসুখত ক'ত ৰাতি চকুৰ টিপ নেমাৰোঁতেই গল তাৰ অন্ত নাই। কিন্তু এয়েতো শেষ নহয়—কেৱল যে সন্তানৰ দেহৰ প্ৰতিয়েই মাকৰ লক্ষ্য এনে নহয় এই দেহৰ ভিতৰৰ প্ৰাণটিক সজাগ কৰি, জীৱন্ত কৰি ফুটাই তোলাই 'মাতৃ'ৰ সৰ্বময় কৰ্ত্তব্য—ইয়াকে কৰিব নোৱাৰিলে মাতৃত্বৰ স্বাৰ্থকতা ক'ত? সন্তানৰ ক্ষেত্ৰত মাতৃয়েই ভগৱানৰ প্ৰতিনিধিস্বৰূপ! ইও কম সন্তানৰ আৰু দায়িত্বৰ কথা নহয়। ইয়াৰ দায়িত্ব বুজিব লাগিব মাতৃ হোৱাৰ আগছোৱাতে, কেৱল এটি মানুহ গঢ়ি তুলিলেই নহব; শাৰীৰিক সুস্থতাৰ দৰে মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰি এটি জাতি গঢ়ি তোলাৰ কাৰণেও 'মাতৃ' সম্পূৰ্ণৰূপে দায়ী। সন্তানৰ মনৰ গতি গঢ়ি তুলিবলৈ আৰু কোন বাটে ই আগুৱাইছে তাৰ কাৰণে মাকেই চকু দিব লাগিব; ইয়াকে কৰি তুলিব নোৱাৰিলে—মাতৃৰ দায়িত্ব পালন নহ'ল।

সুচৰিত্ৰ আৰু নীতিজ্ঞ সন্তান কোন মাতৃয়ে নিবিচাৰে? শৰীৰৰ অসুস্থতা আমাৰ চকুত সহজেই ধৰা পৰে কিন্তু মনৰ অসুস্থতা তেনেকৈ নপৰে আৰু যদি পৰিলেহেঁতেন আজি এই পৃথিৱীত বহুত সমস্যাই দেখা

দিলেহেঁতেন। সন্তানৰ অকাৰণতে খং, অভিমান, উৎপাত—এইবিলাক যি কোনো সূক্ষ্ম অনুভূতিৰ পৰা উৎপন্ন হৈছে, এইটো কেই গৰাকী 'মাতৃ'য়ে নিজৰ মনৰ পৰা বুজিবলৈ চেষ্টা কৰে তাকে কোৱাচোন বাৰু! ইয়াৰ বাহিৰেও বহুত সন্ত ন আছে অতি মাত্ৰাই জেদি, আৰু যিটোতে লাগে তাক সহজে নেৰে আৰু যদি ভাল বাট লয়, বৰ আনন্দৰ কথা—কিন্তু যদি হে বেয়াৰ ফালে ঢাল লয়, তেতিয়া বাৰু কি অৱস্থা হ'ব এবাৰ ভাবি চোৱাচোন। এইখিনি সময়তে 'মাতৃ'ৰ কাম আৰম্ভ হয়। 'মাতৃ'য়ে যদি এই সময়ত হেলা নকৰি সুযোগ এৰি নিদিয়ে, তেতিয়া হলে এই জিদৰ মোৰ ঘূৰাই দি সুপথলৈ পৰিচালিত কৰিব পাৰে।

এনে সন্তান তোমাৰ চকুত নিশ্চয় বহুতো পৰিছে যি বৰ অবাধ্য, কিছুমান আছে যি মাকৰ পৰা আঁতৰে আঁতৰে ফুৰে। এইবিলাক ব্যৱহাৰৰ মূলতে তাহাঁতৰ মন কিভাৱে চলিছে তালৈ সাৱধানে মন নকৰিয়েই মাতৃয়ে শাসন কৰে অথবা নিজেও মনে মনে অভিমান কৰি বহি থাকে; কিন্তু ইয়াৰ ফল গুৰুতৰ হয়। বহুত সময়ত ইয়াৰ ফলত 'মাতৃ' আৰু 'সন্তান'ৰ ভিতৰত এটি মনোগত বিচ্ছেদ আহি পৰে যিটো সন্তানৰ বয়োবৃদ্ধিৰ লগে লগে ক্ৰমশঃ বাঢ়ি জীৱনৰ সাৰ্থকতাৰ পৰা বঞ্চিত কৰে। তোমালৈ আজি এইবিলাক লিখাৰ উদ্দেশ্য তুমি নিশ্চয় বুজিব পাৰিছা। তোমালোকৰ কৰ্ত্তব্য হব অভিমান এৰি নিজৰ মনৰে সন্তানৰ মন বুজিবলৈ চেষ্টা কৰা। সন্তানৰ প্ৰত্যেক আচৰণ আৰু প্ৰত্যেক ক্ষুদ্ৰাতিক্ষুদ্ৰ কামটিকো, তেওঁৰ খেলা-ধূলাৰ ভঙ্গিমাৰ ভিতৰত মানসিক কোন ভাৱ প্ৰবল আৰু তাঁহাতৰ অকণি মনৰ সুখ-দুখ, হাঁহি-কান্দোন, কোনভাৱে ঘাত প্ৰতিঘাত হৈছে তোমালোকেই নিজৰ মনৰে তাক অনুভৱ কৰিব পাৰিব লাগিব। এনেভাৱে সন্তান গঢ়ি তোলা মাতৃ সকলৰ সাধনা হব লাগিব, যি সাধনাৰ ফলত সমগ্ৰ জাতি বলীয়ান হৈ উঠে আৰু সংসাৰৰ কল্যাণ হয়। তোমালোকেই নিজৰ চিত্ত আৰু শৰীৰৰ শত দুৰ্ব্বলতাৰ বিৰুদ্ধে যুদ্ধ কৰি যাবই লাগিব আৰু জয়ীও

হ'ব লাগিব। আমাৰ মানুহে কথাই কথাই কয় 'মাক ভালেই জীয়েক জাতি'। এটি জাতিৰ স্তম্ভস্বৰূপ তোমালোক—তো'মালোক দুৰ্ব্বল হোৱাৰ অৰ্থ হৈছে তোমালোকৰ 'সন্তান-সন্ততি' দুৰ্ব্বল। তাৰ পৰা সমাজ দুৰ্ব্বল, জাতি দুৰ্ব্বল। এই দুৰ্ব্বলতাই হৈছে শৰীৰ আৰু মনৰ সৰ্ব্বাপেক্ষা ডাঙৰ শত্ৰু। শৰীৰত যেতিয়া তেজ নোহোৱা হৈ দুৰ্ব্বল হৈ পৰে তেতিয়া সেই দুৰ্ব্বলতাক আশ্ৰয় কৰি নানান ৰোগৰ বীজ শৰীৰত প্ৰবেশ কৰিবলৈ সুযোগ পায়। সেই দৰে মানসিক দুৰ্ব্বলতাৰ আশ্ৰয় লৈ নানান প্ৰকাৰ মানসিক ব্যাধি—যেনে অকাৰণতে ভয়, লোকনিন্দাৰ ভয়, পাপৰ ভয়, অসুস্থ হোৱাৰ ভয়, নিজৰ প্ৰতি অত্যধিক সহানুভূতি (নাৰ'সিজিম), নিউৰোসিস, অৰ্থাৎ স্নায়বিক দুৰ্ব্বলতা, নানাবিধ খিয়াল, আনকি উন্মত্ততা—এই সকলোবিলাকে আমাৰ মনক অসুস্থ কৰি তোলে। মানসিক ৰোগত আক্ৰান্ত মাতৃয়ে উত্তৰাধিকাৰ সূত্ৰত সন্তানকো এই ৰোগৰ বীজ দিয়ে বুলি বহুতে কয়।

এতিয়া বাৰু আমাৰ আচল কথালৈ আহোঁ, কি কোৱা ? সন্তান লাভ কৰা—প্ৰত্যেক দম্পতিৰে এটি সহজাত আকাঙ্খা। সকলোৱেই সুখী আৰু স্বাস্থ্যবান সন্তান পাবলৈ বাঞ্চা কৰে আৰু সন্তান লাভ কৰি অপৰিসীম আনন্দ লাভ কৰে।

গৰ্ভধাৰণৰ সময়ৰে পৰা, জন্মৰ সময়লৈকে, যদিও সন্তানে অৰ্দ্ধচেতন জ্ঞানৰে নিজক গঢ়ে, কোমল জেলীৰ কোষৰ পৰা সজ্ঞান মনৰ আৱৰণত পাৰস্পৰিক কাম কৰিবলৈ লাখ লাখ কোষেৰে সজা এটি প্ৰাণীলৈ বাঢ়িবলৈ যি বিৰাট কাৰ্য্যাৰম্ভ কৰে, সেইটোতে ই নিজকে কেন্দ্ৰীভূত কৰিব লগীয়া হয়। এই বাঢ়নিত সময়োপযোগী শান্তিপূৰ্ণ অপৰিবৰ্তনীয় আৰু নিশ্চিন্ত পাৰিপাৰ্শ্বিকতাৰ মাজত মাতৃৰ ৰক্তউত্তাপৰ স্বাভাৱিক তাপত অৱস্থিতি হয়।

সন্তান যি ভপত জুলীয়া বস্তুৰ মাজত ওপঙি থাকে, সেই বস্তুৱে সন্তানক সকলো প্ৰকাৰ জোকাৰণি, কৰ্কশতা বা গণ্ডগোলৰ পৰা ৰক্ষাই

যে কৰে এনে নহয়, তাৰ আৱশ্যকীয় বস্তুৰ লগত মিলিতভাৱে জীৱিত কোষবোৰৰ উপদান বন্ধনৰ দেৱালৰ দ্বাৰা বেষ্টিত হৈ জোৱাৰ-ভাটা নোহোৱা সাগৰত থাকে। তাৰ কোনো চেষ্টা নোহোৱাকৈয়ে আহাৰ আৰু আশ্ৰয় পায়; আনকি উশাহ লবলৈকো কষ্ট কৰিব নেলাগে কাৰণ মাতৃৰ ৰক্তই পৰিষ্কাৰ কৰি অক্সিজেনৰ যোগান ধৰে। এই ৰক্ষাকৱচৰ মাজলৈ কোনো টান বস্তু, শীত, তাপ, উত্তেজক বস্তু, আনকি ডাঙৰ শব্দও প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে। শান্তি আৰু নিৰাপত্তাৰ মাজত বাঢ়ে। এই আশ্ৰয়ৰ স্থলীতে ইচ্ছামতে ঘূৰা ফিৰা কৰিব পাৰে, আৰু অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ টান হলে লৰাই চৰাই, ঠেং ভৰি আচাৰি লৰচৰ কৰাৰ আনন্দ লাভ কৰে।

জন্মৰ সময়ত সুকমল মাতৃৰ উপাঙ্গৰ মাজেদি—শান্তিৰ আশ্ৰয়ৰ পৰা—সম্পূৰ্ণ বেলেগ এখন আড়ম্বড়পূৰ্ণ ঠাইলৈ প্ৰথম ভাগ্য নিৰ্দ্দেশক যাত্ৰা। এক নিমিষৰ ভিতৰতে সকলো স্বভাৱ আৰু অভ্যাসৰ পৰিবৰ্ত্তন হয়। হাওঁফাওঁৰ কমল অব্যৱহৃত কোষবিলাকৰ কাম আৰম্ভ হয়—আৰু ই এই যে কাৰ্য্যত প্ৰবৃত্ত হয় এই কাৰ্য্য গোটেই জীৱনত অবিৰাম গতিত চলে। পৰিবৰ্ত্তনশীল মেৰিয়াই লোৱা কাপোৰৰ মাজতেই নিজক আগৰ দৰে গৰম ৰাখিব লগাত পৰে। অতি সোনকালেই অনাস্বাদিত আহাৰ অব্যৱহৃত মুখৰে সোৱাদ লব লাগে আৰু লগে লগে পেটে শিকিব লাগে কেনেকৈ পৰিপাক ক্ৰিয়া বোলা কষ্টসাধ্য ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰে সেই আচৰিত আহাৰ গ্ৰহণ কৰি নিজক বৰ্দ্ধিত কৰিব লাগে।

প্ৰত্যেক উশাহত সোমাব পৰা, ডিঙিত লাগি ধৰিব পৰা, নাকৰ আৰু হাওঁফাওঁৰ দ্বাৰা কেতিয়াও আক্ৰমণ আৰু ধ্বংস কৰিবলৈ নিশিকা এই জ্বৰ বিষ আন বস্তুৰ লগত কাম আৰম্ভ কৰা, সামান্য প্ৰাণী বীজাণু পৰিপূৰ্ণ বায়ুৰ মাজত হঠাৎ আহি পৰেহি। অতীত অভিজ্ঞতাৰ সম্পূৰ্ণ অপৰিচিত বাহ্যিক শক্তিৰ প্ৰভাৱত নিজক মিলাই তুলিব লগাত পৰে।

সন্তানৰ নিজা প্ৰথম কাৰ্য্য আৰম্ভ হয় কান্দোনত, কিন্তু এই পৃথিৱীৰ সজকাম কৰা সকলৈ সকলো কাম ভাল হোৱাৰ দৰে এই কান্দোনেই সংসাৰত তাক প্ৰতিষ্ঠিত কৰে। এই কান্দোনে তাৰ কোমল, ব্যৱহাৰ নোহোৱা হাওঁফাওঁৰ কোষবিলাক ফুলাই উশাহ লোৱায়; তাৰ ধমনীৰ তেজে আগেয়ে শোষণ কৰা অক্সিজেন গ্ৰহণ কৰে, তাৰ Physiological জীৱনৰ চক্ৰই পাৰ্থিৱ মধুৰ তৰঙ্গত গা এৰি দিয়ে। সি জীয়াই থাকে।

জন্মৰ সময়ত সন্তানৰ আকৃতিৰ বিষয়েও অলপ লিখোঁ, নহলে তোমাৰ মনত খোকোজা থাকিব পাৰে। আকৃতিৰ তুলনাত তাৰ মূৰটো ডাঙৰ, অঙ্গৰ দৈৰ্ঘ্যৰ অনুপাতে মানুহতকৈ বৰ ডাঙৰ; আৰু তাৰ 'লাওখোলা' জুখিলে দেখা যাব ই পৰিধিত প্ৰায় ১৩-ৰ পৰা ১৪ ইঞ্চি। পৰিপাটি অৱস্থাত তাৰ মূৰটো কলা চুলিৰে ঢাক খোৱা কিন্তু ১৫ দিন মানৰ পিচতে আগৰ চুলি সৰি মূৰত সোণোৱালী কেবেঁৰা তুলাৰ দৰে চুলি গজে। তাৰ স্বভাৱ অনুসৰি এই চুলি সোণোৱালী বা ক'লাও হৈ থাকিব পাৰে।

প্ৰসৱ হোৱাৰ লগে লগে মুখ ৰঙা আৰু স্ফীত দেখা পোৱা হয় —ইয়াৰ কাৰণ হৈছে এটি ক্ষুদ্ৰ বাটেদি বাহিৰৰ পোহৰলৈ আহিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ ফল—আৰু প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে কান্দিছে। সেই ৰঙা মুখ, চেপাখোৱা 'লাওখোলা'ৰ পৰা জন্মৰ আগৰ অৱস্থাৰ কথা বুজিব বা জানিব নোৱাৰি। জন্ম-যুদ্ধৰ কথা মনত কৰি কোনো মাতৃয়েই প্ৰথম কেইদিন মান সন্তানৰ এই অৱস্থালৈ মন নিদিয়ে। কিন্তু লাহে লাহে বাহ্যিক বায়ুৰ লগত অভ্যস্ত হলেই সেই অৱস্থা দূৰ হয়। মাকৰ কোলাত সি লাহে লাহে মিনিটত ৩৫ বাৰকৈ উশাহ লয়—অন্তৰত ধমনী প্ৰবাহো হয় মিনিটত ১৩০ বাৰ, তাৰ উমান মাকে ল'ব পাৰে, বুকুত হাত দি। এই সময়ত সি প্ৰায়েই শুয়েই থাকে মাতৃয়ে তাৰ জাপ যোৱা চকু, তাৰ ধমনী আৰু সৰু

মুখ আৰু লবি থকা আঙুলি কিটালৈ চকুদি নিজৰ বুকুৰ তাপৰে তাকো তাপিত কৰি ভাবে—কেনে হ'ব তেওঁৰ সন্তান। মাকৰ সদায় চকু হব লাগে যে সন্তানৰ যাতে ঠাণ্ডা নেলাগে, গৰম কাপোৰে মেৰিয়াই নিকা কোমল ঢাৰি পাতিত শুৱাব লাগে। কেঠালীটিও যিমানদূৰ সম্ভৱ পৰিষ্কাৰ আৰু বিশুদ্ধ বায়ু চলা ফিৰাৰ বন্দবস্ত হব লাগিব। সদায় মন কৰিব লাগে যে সন্তানটি এখনি বীজাণুশূন্য দেশৰ পৰা এই পৃথিৱীলৈ আহিছে গতিকে নিজে নিশ্চিত হব লাগিব যে তাৰ কাৰণে মজুত ৰখা সকলো আহিলা-পাতি, কাপোৰ কানি আবৰণ একেবাৰে পৰিষ্কাৰ আৰু বিশুদ্ধ।

মাতৃয়ে তাৰ কম্পিত মুখেৰে গাখীৰ খোৱাৰ আগ্ৰহ দেখি এনেহে মনত ভাবে—বুকুত সুমুৱাই লৈ যেন গাখীৰকে দি থাকিব।

সন্তান জনমৰ পৰা অন্ততঃ এপক্ষ মাতৃ আৰু সন্তানৰ কাম-বিলাক ধাতৃয়ে কৰে। আৰু এই সময়তে ন পোৱাতীয়ে সন্তানটি ধৰা মেলা কৰা কথাবোৰ ভাললৈ আয়ত্ব কৰিব লাগে। অৱশ্যে ধায়ে কেনেকৈ সন্তানটো ধৰে তাকো কওঁ দেই; তুমি আহুকাল নোপোৱা। সন্তানৰ ডিঙি আৰু ৰাজহাড় শক্তিশালী নোহোৱাৰ কাৰণে ধায়ে আৰু যদি তুমি ধৰা-মেলা কৰা, তেন্তে হাতখন সন্তানৰ মূৰৰ তলেদি আল-ফুলকৈ দিব লাগে যাতে ডিঙি আৰু ৰাজহাড়ত কোনো কষ্ট নেলাগে। ইয়াৰ বাহিৰেও মূৰটো খুব ধীৰেৰে ধৰিব লাগে কাৰণ মূৰৰ হাড়বিলাক এতিয়াও টান আৰু যুক্ত হোৱা নাই; তাত মাত্ৰ অতি আৱশ্যকীয় মস্তিষ্কক ঢ'কিবলৈ ছাল এখনহে আছে। এই 'কমল স্থান' বা Fontavela—ই বৰ্দ্ধিত হোৱা মস্তিষ্কৰ স্পন্দন দেখুৱায়। ইয়াক বৰ সাৱধানেৰে ৰক্ষা কৰিব লাগে, কাৰণ ইয়াৰ ওপৰত টান হেঁচা পৰিলে জীৱনৰ পিচৰ কালত অবৰ্ণনীয় মানসিক বিশৃঙ্খলা হব পাৰে। গতিকে নিশ্চিতৰূপে মনোযোগ দিব লাগিব যাতে কেঁচুৱা অৱস্থাত এই ঠাইত কোনো হেঁচা নপৰে আৰু ধৰা মেলা কৰোঁতেও অতি সাৱধানেৰে চুব মোলব লাগে।

নিজৰ সন্তানৰ যত্ন নিজে লব লাগিব; ধাতৃয়ে কেইদিন মান সহায় কৰিব আৰু কেনেকৈ কি কৰিব লাগে তাৰ দিহা দি যাব। মনত সদায় ৰাখিব লাগিব যে সন্তানৰ Spine তাৰ মূৰৰ ওজন বা ভৰ থিৰ কৰি ৰাখিব নোৱাৰে গতিকে ইয়াক লৰচৰ হবলৈ দিব নেলাগে; সেই কাৰণে তোলা মেলা, কোলাত লোৱা আদি কৰোঁতে মূৰ আৰু কান্ধ ঠিক অৱস্থাত ৰাখিবৰ কাৰণে তাৰ তলত এখন হাত দিব লাগে আৰু আন এখন হাতেৰে ককাঁলতে ধৰি তুলিব লাগে। তোমাৰ হাতৰ ওপৰত সন্তানৰ নিৰ্ভৰতা স্থিৰ কৰিবলৈ হাত লাহে লাহে ওপৰলৈ আনিব লাগে। এই কাম বাওঁ হাতেৰে সুকলমে কৰিব পাৰি। এনেকৈ ললে, সন্তানক ধৰিবলৈ মাত্ৰ এখন হাত লাগে তেতিয়া হলে তুমি সোঁ হাতেৰে আন কাম কৰিব পাৰা।

কান্দোনেই প্ৰসূতি ঘৰৰ বাহিৰত থকা মানুহক সন্তান জন্ম হোৱাৰ জাননী দিয়ে। প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে উশাহ লৈ গোটেই জীৱন ইয়াৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰিবলৈ কান্দোন এটি শুভ-লক্ষণ। সদায় মাজে মাজে কন্দাটো ভাল, কাৰণ প্ৰত্যেক স্বাস্থ্যবান সন্তানেই তাৰ হাওঁফাওঁ পূৰ্ণ কৰিবলৈ এনে কৰিব লাগে। এনে এটি স্বাস্থ্যপ্ৰদ কান্দোন এটি ভাল কছৰত। সন্তান স্বাস্থ্যবান হ'লে গোটেই বছৰটোৰ কাৰণে কান্দোনৰ কাৰণে চিন্তিত হব নেলাগে, মাত্ৰ মাজে মাজে কিবা অসুবিধাত সামান্য কান্দে।

কেই সপ্তাহ মানৰ পিচত, উপযুক্তৰূপে শিক্ষা পালে সি কন্দাতকৈ নিয়মিতভাৱে চিঞৰিব, কাৰণ ভাল যত্নত উঠা সন্তানে—কাপোৰ আদি তিতিলে, অৰ্থাৎ শৌচ, প্ৰস্ৰাৱ কৰাৰ পাচত কাপোৰ সলোৱাবৰ কাৰণে কান্দে। যদি 'আহাৰ'ৰ লগত বেছি 'বায়ু' (wind) সেৱন কৰিছে; যদি তেতিয়া কান্ধত পেলাই লৈ অলপ সময়ৰ কাৰণে পিঠিত চপৰিওৱা হয়, তেন্তে সি কান্দিবলৈ এৰিব। অৱশ্যে যদি

তাক খুওৱাৰ গণ্ডগোল থাকে আৰু যদি সি কোষ্ঠবদ্ধতা বা আন কোনো ৰোগাদিৰ পৰা ভোগে তেন্তে সি কান্দিয়েই থাকিব। সন্তানৰ আচৰণবোৰ ভালকৈ লক্ষ্য কৰিলেই সকলোবিলাক বুজিব পাৰি।

এতিয়া তোমাক মই অলপ 'কেঁচুৱাই কন্দা'ৰ কথ অৰ্থাৎ কিহৰ কাৰণে কান্দে, অলপ কওঁ দেই—তুমি আকৌ নেহাঁহিবা। মই কওঁ শুনা, কেঁচুৱাই কেতিয়াবা আনন্দতো কান্দে—তুমি চাগৈ ভাবিছা, কেচুৱাই দুখ পালেহে কান্দে, এওঁ আকৌ আনন্দত কন্দা উলিয়ালেহি! তুমি নিশ্চয় শুনি থাকিবা, কোনো মাকে কোৱা "মোৰ কেঁচুৱাই খুউৱাৰ সময়ৰ বাহিৰে অইন সময়ত নেকান্দে। সি চাৰিটাৰ পৰা পাঁচটাৰ ভিতৰত এঘণ্টা মান কান্দে; কিন্তু মোৰ বিশ্বাস সি কান্দি ভাল পায়। তাৰ সেচাকৈয়ে কোনো কষ্ট হোৱা নাই আৰ মই সকলো সময়তে মৰমো নকৰোঁ।" আকৌ কাৰোবাৰ মুখত শুনিছা চাগৈ যে কেঁচুৱাই কান্দিলেই তুমি লব নেলাগে। আকৌ কোনোৱে কোৱা শুনিবা—কেঁচুৱাক কেতিয়াও কান্দিবলৈ দিব নেলাগে। কিন্তু কথা হৈছে 'কান্দোন' গৈ হতাশাত পৰিণত নহ'লে নকন্দা কেঁচুৱাকহে মই বেচি ভাল বোলোঁ। মোৰ কবলগীয়াৰ ভিতৰত এইটোহে যে কেঁচুৱাৰ কাৰণে যি কোনো ৰকমৰ শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমেই উপযুক্ত। প্ৰথমতঃ শ্বাস-প্ৰশ্বাস, তাৰ পিচত কন্দা-কটা, চিঞৰ বাখৰ —সকলোৱেই শৰীৰৰ উত্তেজক। এটা কথা তুমি নিশ্চয় স্বীকাৰ কৰিবা যে এই 'কান্দোন' ই অন্তৰৰ পৰা অহা এটি নিৰ্দ্দেশ—স্বতঃ প্ৰণোদিত। যদি এয়ে হয় তেন্তে আমি বুজিব লাগিব 'কেঁচুৱা'ৰ কান্দোনত কিছু অভাৱ অসুবিধা বা উদ্দেশ্য সিদ্ধিৰ অৰ্থেই এই কান্দোন। তেতিয়া হলেও বুজিব লাগিব যে এই কান্দোনৰ পৰা উপকাৰ আছে। 'কেঁচুৱা'ৰ হাত মুখলৈ নিয়া, আঙুলি চোহা ইত্যাদি বন্ধ কৰিব পাৰি কিন্তু কন্দাটো বন্ধ কৰিব পাৰিনে? নোৱাৰি।

চিকিৎসক সকলৰ মতে সদ্যজাত শিশুৰ কান্দোন স্বাস্থ্য আৰু

শান্তিৰ পৰিচায়ক আৰু আনন্দদায়ক। সেই কাৰণেই মই কৈছিলোঁ। আনন্দৰ কান্দোন। বাকী কান্দোন ব্যাখ্যা দিও শুনা—

কষ্টৰ কান্দোন (Pain): যেতিয়া তুমি ওপৰত কৈ অহাটোতকৈ বেলেগ ৰকমৰ কান্দোন শুনিবা, যিটো কান্দোনে তোমাৰ কাণত করুণ ধ্বনি তুলিব, তেতিয়াই বুজিব লাগিব যে কিবা কষ্ট পাইহে কান্দিছে। এই কান্দোনৰে সি, মাক বা ওচৰত থকা আনৰ দৃষ্টি আকর্ষণ কৰে। যদি তাৰ পেটৰ কামোৰ হৈছে, সি ভৰি দুখন কোঁচাই কান্দিব, কাণৰ বিষ হলে বিষোৱা কাণখন চুই চুই কান্দিব; বৰ উজ্জ্বল পোহৰ হলে সি তাৰ পৰা মুখখন ঘূৰাব। আৰু এক ৰকম কষ্ট হৈছে--ভোক লাগিলে। সঁচাকৈয়ে ভোক কেঁচুৱাৰ প্ৰধান দুখ। ডেকা মানুহে ভোক পাহৰিব পাৰে কিন্তু কেঁচুৱাৰ ভোক একৰকম কষ্টকৰ ব্যাপাৰ। আমাৰ মাকবিলাকে ভাবে, সন্তানে কান্দিলেই আহাৰ দিব লাগে—কিন্তু উপযুক্ত মতে সময়ানুস্যাৰে খুৱালে এনে কষ্ট সন্তানৰ আহিবৰ কোনো কাৰণ নেথাকে।

সন্তান জন্ম হোৱাৰ লগে লগে একৰকম কান্দোন শুনিবলৈ পোৱা যায়—ইয়াকো কষ্টকৰ কান্দোনৰ শাৰীতেই থব পাৰি।

কেতিয়াবা আমি সন্তানৰ ভয়ৰ কান্দোনো শুনো। ইয়াকো কষ্টৰ কান্দোনৰ লগতে ধৰিব পাৰি। লাহে লাহে বয়সৰ লগে লগে যেতিয়া সন্তানক গা-ধুউৱা, কাপোৰ-কানি সলোৱা হয় তেতিয়াও সি কষ্টতে কান্দে আৰু নতুন জগতৰ ন' ন' কথাৰ লগত পৰিচিত হয়। কেতিয়াবা আকৌ অপৰিষ্কাৰ হোৱাৰ কাৰণেও কান্দে আৰু ইয়াৰ পৰাই মাক আৰু অন্যান্যক বুজায় সি অপৰিষ্কাৰ অপৰিচ্ছন্নতা ভাল নাপায়।

কেঁচুৱাৰ কান্দোনৰ তৃতীয় কাৰণ হৈছে 'খঙ' বা ৰাগ। মাক-বাপেকে যিমানেই সান্ত্বনা নিদিয়ক বা যিমানেই যত্ন নকৰক, কেঁচুৱাৰ খং উঠিবই আৰু সি কান্দিবই। খঙত কান্দে মাক-বাপেকৰ তাৰ

প্ৰতি আচৰণৰ কোনো পৰিবৰ্ত্তন অনাৰ আশাত। কিন্তু যি কেঁচুৱাই মাক-বাপেকৰ সহানুভূতি আনিব নোৱাৰে বুলি ভাবিব পাৰে সেই কেঁচুৱাই খঙত নেকান্দে। এনে কান্দোনত দেখা যায় সি গাকত মুৰ কোবাই বা হাত-ভৰি এছাৰি, বেৰ-ঘৰত কোবাই—এনে আচৰণ কৰে। কেঁচুৱাৰ খং পূৰ্ণমাত্ৰাটো জনা ভাল। সি যেতিয়া কান্দে তেতিয়া সঁচাকৈয়ে নিৰ্দ্দোষ যেন অনুভৱ নকৰে। কেতিয়াবা কান্দে চিঞৰে, ডাঙৰ হলে-বেৰ-ঘৰ আঁজোৰে। এইবিলাক সি খঙতে কৰে। সি তাক কি লাগে সেইটো নোপোৱা পৰ্য্যন্ত খঙতে কান্দে।

আৰু এনে এটি কাৰণত কেঁচুৱাই কান্দে যিটোৰ কথা ক'লে তুমি হয়তো হাঁহিবাই; সেইটো হৈছে শোকত কন্দা—এনে কান্দোনে আমাক বুজায় যে তাৰ (কেঁচুৱাৰ) অনুভূতি সজাগ হৈছে। শোকৰ কান্দোনক বহুতে বহুত ৰকমে ব্যাখ্যা কৰিছে, এনে একোজন আছে যি কয় যে শোকৰ কান্দোনত মূল্যবান গানৰ সুৰ কাণত বাজি উঠে—এই কান্দোনেৰে শিশুৱে নিজকে সন্তুষ্ট কৰে। এই কান্দোনত চকুৰ পানী ওলায় আৰু এনে চকুৰ পানী ওলোৱাৰ পৰা স্বাস্থ্যৰো উন্নতি হয়। তুমি অলপ কেইদিমান ভালকৈ লক্ষ্য কৰিলেই শোকৰ কান্দোন আৰু খঙৰ কান্দোনৰ প্ৰভেদ উলিয়াব পাৰিবা। বহুমূলীয়া শোকৰ কান্দোনত ছন্দ আছে। খঙৰ কান্দোনে দেখা দিয়ে ইটো সিটো চিনিব পৰাৰ পৰা; ভোকৰ কান্দোন—জন্মৰ পৰা, এই দুটিৰ প্ৰভেদ তুমি বুজিছাই। শোকে এইবোৰতকৈ অলপ উচ্চ ধৰণৰ অনুভূতি প্ৰকাশ কৰে।

তুমি চাগৈ ভাবিছা, 'কান্দোন'ৰ কথা লিখিয়েই এদিন নিয়ালে, আন কথাবিলাক লিখিবনো কেতিয়া? এতিয়া তোমাক সন্তানে নিশ্বাস লোৱাৰ কথা লিখোঁ, কি বোলা। প্ৰথম দুই এদিন সন্তানে উশাহ-লোৱা চাই চাই মাকসকলে বৰ তৃপ্তি অনুভৱ কৰে, লগে লগে সেই তৃপ্তিৰ ভাগ পিতৃ আৰু ঘৰৰ আন পৰিয়ালবৰ্গকো লধলৈ দি

মনতে অপাৰ আনন্দ অনুভৱ কৰে, কিন্তু এবাৰো গমি নেচায় যে এই উশাহ লওঁতে সন্তানে কেনেভাৱে লৈছে। দুই এদিনত বেছি মনযোগ নিদিলেও তাৰ পিছতেই দিব লাগে, যদি তাকে কৰা নহয়, তেন্তে তাক ভবিষ্যতৰ কাৰণে ঘৃণীয়া কৰাহে হ'ব। মুখেদি উশাহ ললে নাকেৰে উশাহ লবলৈ শিক্ষা এই সময়ৰ পৰা দিব লাগিব। ঠিক মতে 'মাকৰ গাখীৰ' দিলে (খুৱালে) সন্তানে নিজে সামান্য সহায়তে নাকেদি উশাহ টানিব পাৰিব। প্ৰত্যেক দিনা তাৰ গা মচি দিয়াৰ সময়ত নাকৰ বিন্ধা দুটাত অলপ তুলা গৰম পানীত তিয়াই, পাৰিলে বৰিক এচিদ অলপ দি, নোৱাৰিলে লোণ পানীৰে ধুৱাই দিব লাগে। সি শোওঁতে তাৰ মূৰটো যেই সেই এখন গালৰ ওপৰত পেলাই থব লাগে আৰু লাহে লাহে ঠুতৰিত হাত দি তাৰ মুখখন জপাই দিব লাগে। এনেকৈ কিছুদিন তাৰ অলক্ষিতে আৰু শুই থাকিলে 'সাৰ' নোপোৱাকৈ যত্ন ললে সি নিয়মিতভাৱে নাকেৰে উশাহ লব। মুখেৰে উশাহ লোৱাত ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক দুয়োৰো যিটো অসুবিধা সেইটো তুমি জনাই ; মুখেদি লোৱা উশাহে স্বাস্থ্যৰ বিপদ ঘটায় —কাৰণ বাধাহীন অনুতপ্ত বায়ুৰ প্ৰবাহত বীজাণুৰ সোঁতে গল-গ্ৰন্থিৰ (Tonsils) কোমল, আলসুৱা পেশীত লাগি যায় আৰু গ্ৰন্থিও নিজৰ কামৰ শেষত অকামিলা হৈ ৰুগীয়া হয়। নাকৰ পাহিয়েদি উশাহ সোমালে 'বায়ু' গৰম আৰু পৰিষ্কাৰ হয়, নাকৰ চুলিয়ে বীজাণুক পোনে পোনে ডিঙি পোৱাত বাধা দিয়ে।

এতিয়া আহোঁ সন্তানৰ মুখলৈ, কি কোৱা! সন্তানৰ মুখৰ পৰিচৰ্য্যাৰ আৱশ্যক নাই কিছুদিনলৈ অৰ্থাৎ মুখখন পৰিষ্কাৰো কৰিব নেলাগে কিছুদিনলৈ। হাতৰ আঙ্গুলি আদি সুমোৱাতো অন্যায়েই। আলু চাফা মোছা আদিও কৰিব নেলাগে। যদি গাখীৰ খোৱাৰ পৰা ভোগে, তেতিয়াহলে মুখ আৰু গাল দুখন বাহিৰৰ পৰা

গৰম কাপোৰ আৰু পানীৰে ধুই দিব লাগে। মুখৰ ভিতৰত একো কৰিব নেলাগে। সন্তানৰ সোৱাদৰ জ্ঞান ডাঙৰৰ দৰে নহয় আৰু বেছি হোৱা আহাৰ (গাখীৰ) বাহিৰ কৰি দিয়াত একো অসুখ অনুভৱ নকৰে। এটোপা পানী দিলেই হ'ল।

তোমাৰ চাগৈ আমনি লাগিছে—কি কৰিম ; তুমি 'মাতৃ' হবলৈ ওলাইছা, এটি জাতি গঢ়ি তুলিবলৈ ওলাইছা, ইমানতে আমনি পালে কেনেকৈ চলিব ? মধুৰ বিবাহিত দিনবিলাক এই মাতৃত্বৰ গাঢ় মাধুর্য্যৰে প্রস্ফুটিত কৰি তুলিব লাগিব।

এতিয়া তোমাক সন্তানৰ দাঁতৰ বিষয়ে কওঁ। জন্ম হোৱাৰ লগে লগে তুমি দাঁত নেদেখা, কিন্তু সেই দাঁত আলুৰ ভিতৰতে লুকাই থাকে- জন্ম হোৱাৰ আগৰে পৰা সি 'মাতৃ গৰ্ভ'তে আৰম্ভ হয। সন্তানৰ কেতিয়াবা একেলগে দুটা বা কেতিয়াবা এটি গজি বাকীবোৰ লাহে লাহে পিছত গজিবলৈ ধৰে। কাচিৎ সন্তানৰ জন্ম হোৱাৰ আগতে দাঁত গজি উঠে ; ইয়াৰ পৰা কোনো বিপদ নহলেও ই অসাধাৰণ। সন্তানৰ মুখৰ ভিতৰত একো নকৰাৰ দৰে প্রথম বছৰতে তাৰ দাঁত ব্ৰাছ বা অইন একোৰেই ঘঁহিব নালাগে।

পাঁচ মাহ বয়স হলে সন্তানক আলুৰে চেপিবলৈ বা চোবাবলৈ এডোখৰ খোৱা চৰাইৰ সিজোৱা হাৰ বা ভালকৈ ধোৱা কাঠৰ টুকুৰা দিব লাগে। ই দাঁত গজাত সহায় কৰাৰ বাহিৰেও তাক আনন্দ দিব।

দাঁত গজাৰ সময় আৰু ঠাই

প্রায় ৬ মাহত—২ টা তলৰ মাজৰ দাঁত

প্রায় ৮ মাহত—৪ টা ওপৰৰ মাজৰ দাঁত

প্রায় ১০ মাহত—২ টাকৈ তলৰ মাজৰ দাঁতৰ কিনাৰতে

প্রায় ১২ মাহত—প্রত্যেক আলুৰ প্রত্যেক ফালেই ৪ টাকৈ দাঁত গজে।

প্ৰথম Molars—

দাঁত গজা বেমাৰ বুলি ধৰিলে ভুল কৰা হব—ই মাথোন অলপ কষ্টকৰ সময়। এই সময়ত অলপ কষ্ট পায়। আৱশ্যকীয় ভিটামিন আৰু ধাতু মিশ্ৰিত আহাৰেৰে তোলা ল'ৰা ছোৱালীৰ কাৰণে একো কষ্টকৰ নহয়।

এতিয়া তোমাক কি কাৰণে প্ৰথম বছৰত সন্তান আৰু মাকে বিনিদ্ৰ ৰজনী কটাব লাগে তাৰে কথা কওঁ।

(১) বদহজমী

বেয়া, বা'হী, মাখি-পৰা

আহাৰ খুউৱা

ফল,—স্বাস্থ্য হানিকৰ, চিৰ ৰুগীয়া কৰা। এই 'বদহজমী'ক সন্তানৰ দাঁত গজা'ৰ কাৰণে হৈছে বুলি আওকাণ কৰা অনুচিত। ইয়াৰ অতি শীঘ্ৰেই সাৱধান লোৱা কৰ্ত্তব্য।

দাঁতৰ কথা কলোঁ, এতিয়া তোমাক চকুৰ কথা কওঁ।

জন্মৰ সময়ত সকলো কেঁচুৱাৰে চকু নীল বৰণীয়া। কিন্তু ই বহুদিনলৈ নাথাকে—উপযুক্ত সময়ত ধোঁৱা বৰণীয়া 'পিতল' গোলাপী কলা বা কাৰোৰ আকৌ নীল বৰণীয়া হৈও থাকিব পাৰে। তুমি বোধকৰোঁ জানা যে মেকুৰীৰ পোৱালিবিলাক 'কণা' হৈ জন্ম লয়। সেইদৰে প্ৰথম সপ্তাহত কেঁচুৱাও পোহৰৰ ছাট সহিব নোৱাৰে আৰু কোনো উজ্জ্বল বস্তু চাব নোৱাৰে। সেই কাৰণে সন্তানক প্ৰথমতে বাহিৰ দেখুৱাবৰ সময়ত গছ জোপোহা আদিহে দেখুৱাব লাগে—আনকি দিনৰ মুকলি উজ্জ্বল পোহৰৰ পৰা তাক আঁতৰাই

ৰখা উচিত। মূঠ কথা হৈছে, সন্তানৰ চকুৰ যত্ন জন্মৰ সময়ৰ পৰা লব লাগে আৰু এনে যত্ন গোটেই জীৱন ব্যাপি চলিব লাগে। সন্তানৰ ভৱিষ্যত—শিক্ষা, জীবিকা, সৃষ্টিৰ বস্তুৰ ভোগ আৰু প্ৰশংসা ভাল দৃষ্টি ৰক্ষাৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে। ভুল দৃষ্টি বা ক্ষীণ দৃষ্টিৰ লগত থকা সকলো দুখ আৰু অসুবিধা স্বত্বেও বহুত সন্তান, স্বাস্থ্যৰ সাধাৰণ নিয়মবোৰ অমান্য কৰাৰ কাৰণে এই গুণৰ পৰা বছৰে বছৰে বঞ্চিত হয়। চকু সমন্ধীয় স্বাস্থ্যৰ নিয়ম লঙ্ঘনৰ কাৰণেই চকু ৰোগে দেখা দিয়ে। এই বিষয় তুমি চকুৰ ৰোগ আৰু তাৰ প্ৰতিকাৰৰ বিষয়ে এবাৰ পঢ়িবা! ডাঃ বেনেটে কৈছে, কেঁচুৱাৰ টোপনিটো ঘৰৰ উজ্বল পোহৰে চকুত তাৰ প্ৰবাহ পেলায়। যদিও যত্ন আদি লোৱা স্বত্বেও, সন্তানৰ চকুত কিবা সামান্য বস্তু পৰে তেন্তে পানীতকৈ 'এড়িৰ তেলে' তাক উলিয়াই অনাত বেছি সহায় কৰিব। গতিকে এনে অৱস্থাত হাতে পোৱাতে ঘৰত এনে এবটল তেল ৰখা যুগুত। 'বৰিক লোচন'ৰ পানীৰে চকু ধুব লাগে।

বেঁকা চাহনি—এই বিষয়ে এটি কথা নিলিখিলে ভুল হব, সেই কাৰণেই লিখোঁ। প্ৰথম মাহত সামান্য কেৰাকৈ চোৱাত ভয়ৰ কাৰণ হৈছে। চকুৰ লগত সমন্ধ থকা মাংসপেশীয়ে সমন্ধ-যুক্ত গতিত কাম কৰাৰ অপাৰগতাত আৰু সেই কাৰণেই কিছুদিন সময় লয়, কিন্তু তৃতীয় মাহলৈকে বেঁকা চাহনি' থাকিলে তেতিয়াই উপযুক্ত চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

মস্তিষ্ক আৰু হাওঁফাওঁৰ পিচতেই 'পেট' এটি অতি আৱশ্যকীয় অঙ্গ। জন্মত সন্তানৰ পেটত মাত্ৰ দুই আউন্স জুলীয়া বস্তু ধৰে। পেট সৰু হোৱাৰ কাৰণেই আৱশ্যক মতে আহাৰৰ (গাখীৰৰ) পৰিমাণো কমোৱা হয়। কিন্তু কেতিয়াবা আমি ওলোটাটো কৰি বহোঁ; তাৰ ফলত সন্তানক আধাপেটীয়াকৈ ৰখা হয়। মূঠ কথা

হৈছে, সন্তান সন্তুষ্ট নোহোৱালৈকে মাকৰ গাখীৰ খাব দিব লাগে। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে সন্তানৰ পেটে যদিও দুই অউন্স হে ধৰে কিন্তু ই খাই থাকোঁতেই গাখীৰ অন্ত্ৰলৈ গৈ থাকে; সেই কাৰণেই পেটৰ জোখতকৈও বেছি খাব পাৰে। উপযুক্ত পৰিমাণৰ আহাৰ জোগালে সন্তানে নিজেই স্বভাৱজাত বৃত্তিৰ দ্বাৰা ইয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব।

সমাজৰ অতি নিৰৰ্থক সৌন্দৰ্য্যৰ দৰে, সন্তানৰ স্বাভাৱিক সৌন্দৰ্য্য হৈছে গাঢ় 'ছাল'। এইটো বোধকৰোঁ তোমাক নকলেও হব যে জন্ম নোহোৱালৈকে ছালখন ৰসাল; গৰম আৰু সকলো কৰ্কশ স্পৰ্শৰ পৰা ৰক্ষিত। জন্মৰ পিচত পৰিবৰ্ত্তনশীল তাপৰ লগত উপযোগী কৰিবলৈ শিকিব লাগে। স্পৰ্শ আৰু ঘামৰ প্ৰবল নিৰ্য্যাসৰ শক্তিৰ অভ্যাস কৰিবলৈ শিকিব লাগে। প্ৰথম কেই সপ্তাহমান সন্তানক হাতা-পটা কৰিবই নেলাগে। অতি পাতল কোমল কাপোৰ পিন্ধাব লাগে আৰু গৰম ভাল বায়ু• চলাচল হোৱা কোঠাত ৰাখিব লাগে। কেঁচুৱাৰ ছাল বৰ পাতল, বীজাণু ধ্বংস কৰা, বীজাণুক বাধা দিয়া শক্তি জন্মা নাই তেতিয়াও, সেই কাৰণেই পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ দ্বাৰাই বীজাণুৰ পৰা সন্তানক আঁতৰত ৰাখিবলৈ যত্নবান হব লাগে। কৰ্কশতাই 'ছাল' নষ্ট কৰিব পাৰে, সেই কাৰণে যত্ন লব লাগে।

কেঁচুৱা ল'ৰাৰ অকণিমান লিঙ্গটোৰ মূৰ সচৰাচৰ আগ ছালেৰে ঢাক খাই থাকে। এদিন, দুদিনৰ পিচত ধুৱাবৰ সময়ত মাক বা ধাত্ৰীয়ে লাহে লাহে আগ-ছাল ওলোটাই দিব লাগে। Gland সম্পূৰ্ণৰূপে ওলাবৰ কাৰণে কেইবাদিনো এনে কৰিব লাগে। আগছাল লুটিয়াই যাবৰ কাৰণে অলপ 'ভেচেলিন দিব আৰু লুটিয়াই দি থাকিলেই যথেষ্ট। আগছাল ডাঠ হৈ লুটিয়াবলৈ টান হ'লে ত্বকচ্ছেদ কৰাৰ আৱশ্যক।

সন্তানৰ বাঢ়ন প্ৰথম বছৰতে বেছি। জন্মৰ আগতে কেনেকৈ বাঢ়ে সেইবিষয়ে তোমাক কৈছোঁৱেই। প্ৰথম বছৰত অন্ততঃ ৯ ইঞ্চি বাঢ়িব লাগে আৰু প্ৰথম জন্ম-উৎসৱত ২৯ বা ৩০ ইঞ্চি হ'ব লাগে। দ্বিতীয় বছৰত ৩।৪ ইঞ্চি বাঢ়ি দ্বিতীয় জন্মোৎসৱত ৩৩ বা ৩৪ ইঞ্চি হয়। ইয়াৰ পাচত সাধাৰণতে পৰিয়ালৰ গঠন অনুসাৰে বাঢ়নিৰ পাৰ্থক্য ঘটে। বছৰে দুই তিনি ইঞ্চি বঢ়াটো সুন্দৰ অনুপাত।

শৰীৰৰ বাকীডোখৰৰ তুলনাত মূৰটো বৰ ডাঙৰ আৰু সেই কাৰণে দ্বিতীয় বছৰত তাৰ বাঢ়ি যোৱাটো তুলনাত কম পৰে। জন্মত মূৰৰ পৰিধি ১৩।১৪ ইঞ্চি আৰু বুকুৰ জোখো সিমানেই। প্ৰথম জন্মোৎসৱত মূৰ আৰু বুকু ৫।৬ ইঞ্চি বাঢ়ি প্ৰত্যেকটোৱেই ঠিক ১৮½ ইঞ্চি পৰিধি হ'ব লাগিব। কিন্তু দ্বিতীয় বছৰত সিহঁত মাথোন দুই ইঞ্চিহে বাঢ়ে আৰু মূৰৰ বাঢ়ন কমি যায়; আনহাতে বুকু আৰু শৰীৰৰ আন অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গবোৰ মূৰৰ তুলনাত বেচি বাঢ়ে।

এই সময়ত সন্তানক আমি সোধা কথা মনত ৰাখিব নোৱাৰিলেও — প্ৰথম বছৰত তাৰ মস্তিষ্কৰ কাম যথেষ্ট হয়। পৰিচালনা আৰু শিক্ষাৰ আৱশ্যক নহ'লেও এইবোৰ ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষতা। যেতিয়ালৈকে তাক উপযোগী অৱস্থাৰ মাজত ৰখা যায়, তেতিয়ালৈকে সন্তানক বেচি ভাগ সময় ইচ্ছামতে থাকিবলৈ দিব লাগে। তিনিমাহ বয়সৰ পিচত সি গছৰ লৰি থকা ডালবোৰলৈ চায়, উৰি যোৱা চৰাইৰ ফালে চাই থাকে, নিজৰ ভৰিৰ আঙ্গুলি চাই থাকে।

এতিয়া তোমাক প্ৰথম বছৰৰ বেলেগ বেলেগ সময়ৰ ওজন আৰু উচ্চতাৰ এখন তালিকা দিওঁ।

প্ৰথম বছৰত বেলেগ বেলেগ সময়ৰ ওজন আৰু উচ্চতা—

বয়স	ওজন পাউণ্ড হিচাবে)	উচ্চতা (ইঞ্চি হিচাবে)
জন্মত	৭½	১৯½
এমাহত	৮½	২০½
দুমাহত	১০½	২১
তিনি মাহত	১২	২২
চাৰি মাহত	১৩¾	২৩
পাঁচ মাহত	১৫	২৩½
ছ মাহত	১৬	২৪
সাত মাহত	১৭	২৪½
আঠ মাহত	১৮½	২৫
ন মাত	২০	২৫½
দহ মাহত	২০½	২৬
এঘাৰ মাহত	২১	২৬½
এবছৰত	২২½	২৭

এই আনুপাতিক আৱশ্যকতাৰ পৰা, সন্তানে ক্ৰমান্বয়ে উন্নতি কৰিলে আৰু তাৰ ওজন নকমিলে ২।৩, আনকি চাৰি পাউণ্ড পাৰ্থক্যৰ কাৰণে ভাবিবলগীয়া একো' নাই। এই হিচাবে পোন-পটীয়াকৈ স্থিৰ ওজন দেখুৱাই বা প্ৰকৃত ক্ষয় দেখুৱাইছে যেন লাগিলে সাৱধান হৈ ইয়াৰ বিহিত কৰিব লাগে।

চাৰি বা পাঁচ মাহত ওজন জন্মৰ ওজনৰ প্ৰায় দুগুণ হব লাগে আৰু এবছৰত জন্মৰ ওজনৰ তিনিগুণ হব লাগে। তিনি পাউণ্ডতকৈ কম ওজনৰ সন্তানক বৰ কষ্টেৰেহে তুলিব পাৰি। জন্মত সাধাৰণ, স্বাস্থ্যবান সন্তানৰ ওজন ৬½ পাউণ্ডৰ পৰা ৯ পাউণ্ডৰ মাজত। কিন্তু মই হলে ১১ পাউণ্ডৰ সন্তানো ২।৪ টি দেখিছোঁ। জন্মৰ তিনি দিনৰ পিছত বেছিভাগ সন্তানৰ ওজন কিছু কমে। ইয়াৰ কাৰণে ভাবিবৰ একো নাই। উপযুক্ত মতে গাখীৰ পালে

দিনৌ উন্নতিৰ বাটত আগুৱাব। সন্তানৰ ধাতব বস্তু আচল প্ৰোটিন আৰু ভিটামিনৰ দৰে আৱশ্যকীয় বস্তুবো যোগান ধৰিব লাগে। চানা আৰু শ্বেতসাৰ যুক্ত আহাৰে সন্তানৰ চৰ্ব্বি আৰু ওজন বঢ়াব পাৰে, কিন্তু আগত কৈ অহা বস্তু নহলে সম্পূৰ্ণ আহাৰ নহব।

এমাহ মান হোৱাৰ পাচত সন্তানৰ কাপোৰ-কানি গুচাই অলপ সময়ৰ কাৰণে হাত-ভৰি আচাৰিবলৈ দিব লাগে। গৰমকালি 'Sunbath' দিব লাগে আৰু হাত নোহোৱা পাতল কাপোৰৰ ছোলা কেইঘণ্টামান পিন্ধাই ৰাখিব লাগে। এনেকৈ আচাৰি সি আনন্দ পায়।

ওপজাৰ পৰা এবছৰৰ ভিতৰত সন্তানৰ বহুতো পৰিবৰ্ত্তন হয়; তাৰ ভিতৰত মুঠতে কেইটিমান তোমাৰ জানিবৰ কাৰণে দিলোঁ।

জন্মৰ প্ৰথম দিন:—শোৱাৰ বাহিৰে আন একো চাব নোৱাৰে বা নেদেখে। (ইয়াৰ ব্যতিক্ৰমো আছে অৱশ্যে)

প্ৰথম সপ্তাহ —

ছাঁৰ বাহিৰে অইন ঠাইত চকু জপাই ৰাখে কিন্তু প্ৰথম সপ্তাহৰ পিচত কোমল পোহৰত চাব পাৰে।

প্ৰথম মাহ :-

ইফালে সফালে চায়, আনন্দ প্ৰকাশ কৰে, লৰা-চৰা আৰু শব্দৰ গম ধৰে। গেলা আৰু সোৱাদৰ অনুভূতিয়ে দেখা দিয়ে।

দ্বিতীয় মাহ —

সঁচাকৈয়ে মনোযোগ দিব পাৰে। মাক আৰু ধাত্ৰীক (বা ওচৰত সদায়, ঘনাই আলপৈচান ধৰা মানুহক) চিনি পায় আৰু হাঁহে। লৰা-চৰা আৰু শব্দৰ গম পাই ইফালে সিফালে চায়।

তৃতীয় মাহ :-

হাঁহে, চকুৰে মানুহৰ অনুসৰণ কৰে; হাত-ভৰি আচাৰে আৰু সাৰে থকা সময়ত কৰ্মঠ যেন দেখুৱায়।

চতুৰ্থ মাহ —

মূৰটো কম লেহুকা হয় আৰু পোনাই ৰাখিব পাৰে। লৰি চৰি থকা বস্তুৰ খেল-ধেমালি ভাল পায়।

পঞ্চম মাহ :—

ধৰিলে বহিব পাৰে, বৰ আনন্দ পায়, আৰু ৰবকৈ হাঁহে।

৬ষ্ঠ মাহ :—

নিজৰ হাতে ধৰি পুতলা বা কাঠ কামুৰিব পাৰে। ভৰিৰ আঙ্গুলি মুখত সুমুৱাব খোজে।

সপ্তম মাহ :—

বস্তু-বাহানি ধৰি খুন্দিয়াই, লুটিয়াই শব্দ কৰি আনন্দ পায়। দাঁত দেখা দিব পাৰে।

অষ্টম মাহ :—

বহি পোন হৈ থাকিব পাৰে। (নিজে)

নবম মাহ :—

আনন্দত বগাই ফুৰিব পাৰে।

দশম মাহ :—

বগাই ফুৰোঁতে চকিৰ ঠেং, নিজৰ বিছনাৰ খুটাত ধৰি ঠিয় হয় আৰু পাৰিলে নধৰাকৈ থিয় হবৰ চেষ্টা কৰে।

একাদশ মাহ :—

কিবা এটাত ধৰি অতি সহজে থিয় হয় আৰু কিছু সময় থাকি হঠাৎ বহি হাঁহিবলৈ ধৰে।

দ্বাদশ মাহ :—

জন্মতকৈ ওজন তিনিগুণ হয়। মস্তিষ্কৰ ওজনো বাঢ়ে। ৬টা

দাঁত গজে, কেইবাটাও সহজ কথা কয় আৰু খোজ লবলৈ ধৰে। মূৰৰ কোমল ঠাই ডোখৰ ক্রমে চাপ খাই সৰু হৈ পৰে।

তোমাৰ চাগৈ বিৰক্তি লাগিছে—কিমান কান্দোন, টোপনিৰ ব্যাখ্যা শুনিবা নহয় জানো। সকলো পুৰণা কথাৰে নতুন পৰিচয় দিবলৈ যোৱাত তোমাৰ খঙে চাগৈ চুলিৰ আগ পাইছেগৈ। কিন্তু তুমি বোধকৰোঁ পাহৰি গৈছা—প্রেমতে বোলা, আধ্যাত্ম জীৱনতে বোলা, ৰাষ্ট্রচেতনাতে বা সামাজিক নীতিতে বোলা—এই সকলোকে নতুন চাঁচত গঢ়িব লাগিব। বৈচিত্র্যৰ সোৱাদ নেথাকিলে ৰুচিও জীৱন্ত নহয়। আজিলৈ আগোঁ দেই।. ইতি –

তোমাৰ—

ককাইদেউ

১১

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠিয়ে আজি মোক আনি দিছে তোমাৰ মনৰ গুপুততম কথা। তুমি লিখিছা, বছৰত দহমাহ যিয়ে গৰ্ভধাৰণ লৈ ব্যস্ত— পৰান্ন আৰু পৰাশ্ৰয়ত যি চিৰদিন প্ৰতিপালিত, শিক্ষা যাৰ প্ৰেম-পত্ৰতেই শেষ, দীক্ষা পতি পৰম গুৰু—পলিটিক্স এজন স্বামী বিচাৰি লোৱাতে, তেওঁ আকৌ দেশৰ কাম কৰিব কি? অতদিন অতবিলাক তোমালৈ লিখা মোৰ বৃথাই গ'ল যেন লাগিল, তোমাৰ চিঠি পঢ়ি। এটি কথাতে কবলৈ হলে তুমি ভাবিছা 'মাতৃ' হৈ জীৱাই থকাতকৈ নাৰী হৈ জীৱাই থকা অনেক শ্ৰেয়। যদি এয়ে তোমাৰ মনোভাব হয় তেন্তে মোৰ আজি ১০।১৫ বছৰ শ্ৰম অথলে গ'ল বুলিয়েই ভাৱিবা। মোৰ বিশ্বাস নহয় তোমাৰ মনোবৃত্তি হৈছে বুলি; তুমি কাৰোবাৰ কথাহে লিখি মোৰ মন জুখিব খুজিছা। বাৰু, আকৌ তোমাৰ উত্তৰলৈ বাট চাই ৰলোঁ। এতিয়া সিদিনা এবাৰ পৰা আৰম্ভ কৰোঁ, কি বোলা।

সন্তানৰ আ দাল কৰা, তুলি-তালি ডাঙৰ-দীঘল কৰি মানুহ কৰি তোলাৰ ভাৰ প্ৰকৃততে মাকৰ—প্ৰেমৰ দায়িত্বৰ লগত নাড়ীৰ সমন্ধ। এই প্ৰেম অন্ধ বা নিৰ্বোধ নহৈ জ্ঞান-সম্পন্ন আৰু উপদেশ-মূলক হ'ব লাগিব, সহিষ্ণুতা তাৰ আলম হ'ব লাগিব। মানৱ সমাজত মানসিক জ্ঞান বা আধা জ্ঞানে আত্মবোধ আৰু স্বাভাৱিক প্ৰকৃতিৰ ওপৰত হস্তক্ষেপ কৰে; আনকি কেতিয়াবা সিহঁতৰ ঠাইয়ো পৰিবৰ্তন কৰে; গতিকেই বৰ্তমান সময়ত পৃথিৱীৰ অতি আপোন প্ৰীতিপূৰ্ণ পিতৃ-মাতৃক তেওঁলোকৰ প্ৰেমলীলাৰ মাজেদি জন্ম দিয়া

সন্তানক ডাঙৰ-দীঘল কৰোঁতে বহুত কথা শিকিব লাগে। মোৰ মনেৰে সংসাৰৰ পাৰিপাৰ্শ্বিকতাত সকলো বস্তুৰ ভিতৰত প্ৰেমেই অতি আৱশ্যকীয়; অতি উন্নত ধৰণে শিক্ষিত হৈয়ো যি প্ৰেমৰ গোন্ধ-ভাপ পোৱা নিষ্ঠুৰতাৰে মাত্ৰ কৰ্ত্তব্য পালন ব্ৰত অৱলম্বন কৰে, তেওঁলোকৰ হাতত সন্তানক তুলি দিয়াতকৈ অশিক্ষিত, জ্ঞানী, মৰমিয়ালৰ হাতত সন্তানক সমৰ্পণ কৰা বৰঞ্চ শ্ৰেয়।

প্ৰত্যেক সন্তানেই একোটি মানৱ প্ৰকৃতি—যদিও ব্যক্তিগত পৰিচয় জনমৰ লগে লগে পোৱা নহয়। প্ৰত্যেক সন্তানক বুজিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে · এটি সাধাৰণ (average) স্বাস্থ্যৱান সন্তানৰ প্ৰকৃত আৱশ্যকীয় শাৰীৰিক দৰকাৰী বস্তুবোৰ বিচাৰি পোৱা টান নহয়। সন্তানৰ মঙ্গল আৰু উন্নতিৰ কাৰণে শিক্ষা আৰু উপদেশৰ আৱশ্যক—কিন্তু অন্তৰৰ ভালপোৱাৰে তাক সাৱটি ধৰিব নোৱাৰিলে, পৃথিৱীৰ জ্ঞান-ভাণ্ডাৰে ভঁৰালৰে ইয়াক পূৰাব নোৱাৰিব।

এতিয়া চোৱা যাওক সন্তানৰ কাৰণে কি কি বস্তুৰ আৱশ্যক। প্ৰথমতে ধৰা যাওক বায়ু—বায়ু বিশুদ্ধ, বীজাণুহীন, নাতিশীতোষ্ণ হব লাগিব। পানী—সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু উতলোৱা হ'ব লাগিব। প্ৰকৃতিয়ে ব্যৱহাৰ কৰা আহাৰ দিব লাগিব। (অৰ্থাৎ মাতৃৰ গাখীৰ); পিচত ইয়াক, বাদ দি ইয়াৰ সলনি দিব লাগিব কোমল পুষ্টিকৰ খাদ্য। ইয়াৰ বাহিৰেও পিন্ধা-উৰা কাপোৰ, পোহৰ, জুই আদি উষ্ণতাৰ বিষয় লক্ষ্য আৰু থকা কোঠালীৰ (ঘৰ) প্ৰতি চোকা দৃষ্টি দিব লাগে। এইবিলাক হ'ল শাৰীৰিক মঙ্গলৰ কাৰণে —নৈতিক শিক্ষা আৰম্ভ কৰিব লাগে খুউৱাৰ সময়ত। শৌচাদি আৰু টোপনিৰ সময় নিয়মাধীন কৰাব লাগে। পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ কথা আৰু বহলাই নকলে হ'ব—বিশেষ ৰুগীয়া মানুহ, মাখি-ম'হৰ পৰা সাৱধান হ'ব লাগে। লগে লগে কোমল বিছনা; গাৰু, ৰ'দৰ

জিলিঙনিত বহুৰাই ধেমালি কৰিবলৈ তুবৰি বনৰ সেউজিয়া ঘাঁহনি আৰু ৰং-বেৰঙৰ পুতলা আদিৰো ব্যৱস্থা কৰিব পাৰিলে বৰ সুন্দৰ হয়।

এইবিলাক কথা যে কলো, ই যদিও বৰ অকণ অকণ কথা, তথাপি ইয়াৰ কাৰণে পিতৃ-মাতৃয়ে লক্ষ্য ৰখা উচিত। যথেষ্ট ধন খৰচ কৰি অভিজ্ঞ ধাত্ৰী নিয়োগ কৰিলেই তেওঁলোকৰ কৰ্ত্তব্য শেষ হৈছে বুলি ভবা অনুচিত। ধাত্ৰীৰ কাৰ্য্যাৱলী সাৱধানেৰে লক্ষ্য কৰা উচিত, সেইবুলি মই তোমাক ধাত্ৰীক অবিশ্বাস কৰিবলৈ কোৱা নাই—মই কৈছোঁ যা ত এইবোৰ কাম শিকিবৰ কাৰণে আৰু অকলশৰীয়া অৱস্থাত যাতে নিজেই সেইবোৰ কাম কৰিব পাৰে।

সন্তানৰ প্ৰথম চাৰি সপ্তাহৰ কথাকে তোমাক আৰু অলপ বহলাই কওঁ; সন্তান জন্মৰ পাচত গৰ্ভধাৰণৰ শেষৰ কেইমাহৰ কষ্টৰ ওৰ পেলায়; আৰু পোঁৱাতীৰ শাৰীৰিক জিৰণিৰ আৱশ্যক হয়। কিন্তু মাকে বিছনাত জিৰণি লৈও সন্তানৰ আহাৰ গাখীৰ) যোগাবই লাগিব। প্ৰথম চাৰি সপ্তাহ গৃহস্থৰ অৱস্থা স্বচ্ছল হলে সেৱিকা বা ধাত্ৰীয়ে মাক আৰু সন্তানৰ মঙ্গলামঙ্গলত চকু দিয়া, আৰু আলপৈচান ধৰাত সাহায্য কৰিব পাৰে। কিন্তু এনে সন্তান ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ পূৰ্ব্বতে মাকে এগৰাকী বিশ্বস্ত আৰু সুৰুচিপূৰ্ণ ধাত্ৰী পাব লাগিব। মাকে সন্তানক গাখীৰ খুউৱাৰ উপৰিও— সন্তানক তেওঁৰ বুকুৰ মাজত ৰাখি তাপ দিব লাগে। এইটো পাহৰিলে নচলিব যে মাকেই সন্তানৰ প্ৰকৃত আৰু প্ৰধান ধাত্ৰী আৰু এই বুকুৰ মাজত লোৱা অকল প্ৰেমৰ টোৰে সন্তানক বুৰোৱাই নহয়—মানৱিক আকৰ্ষণী শক্তিও সন্তানলৈ আগবঢ়োৱা হয়—আৰু ই কেৱল মূল্যবান বুলিলে ভুল হব, ই সন্তানৰ পৰি-পুষ্টিৰো প্ৰধান অঙ্গ। গতিকে সন্তান জন্মৰ এসপ্তাহ মানৰ পিচত মাতৃয়ে আৰামেৰে গাৰুত ভেঁজাদি আউজি বহিব পৰা হলে সন্তানক মাকৰ কোলাত এৰি দিয়া উচিত।

এমাহৰ পিচত ধাত্ৰী যোৱাৰ পিচত কি ব্যৱস্থা হ'ব পাৰে তালৈ এবাৰ চোৱা যাওক। মোৰ এই চিঠিবিলাক তোমাৰ শিক্ষিত আৰু মধ্যবিত্ত মানুহৰ কাৰণে লিখা, সেই কাৰণেই মই সদায় আমাৰ গাভৰুসকল, যিসকলে আগলৈ মাতৃ হ'ব তেওঁলোক যাতে কৰ্মঠ হয় সেইভাৱেই সকলো চিঠি লিখিছোঁ। অভিজাত সম্প্ৰদায়ে ,ইয়াৰ লগত আৰু অলপ আলপৈচান ধৰা লিগিৰীৰ ব্যৱস্থা কৰি মানিব পাৰে। প্ৰত্যেক গৃহস্থই একোজনী ধাত্ৰী বা আয়া ৰখা সম্ভৱপৰ নহয়। ধাত্ৰী নোহোৱাকৈ মাকৰ আশাশুধীয়া যত্ন—উচ্চশিক্ষিত কৰ্ম-কুশল ধাত্ৰী? নে অভিজ্ঞা আয়া? মোৰ বোধেৰে মাতৃক সহায় কৰিবৰ কাৰণে আৰু মাতৃৰ উপদেশ মতে কাম কৰি যোৱা এজনী ছোৱালীয়েই মধ্যবিত্ত গৃহস্থৰ পক্ষে যথেষ্ঠ।

লালন প্ৰকোষ্ঠ (Nursery) বিষয়ে অলপ-অচৰপ নিলিখিলে নচলিব, তাৰো অলপ-আভাস দি থওঁ। যিসকলে পাৰে তেওঁলোকে দিন আৰু ৰাতিৰ কাৰণে দুটি নাৰ্শাৰী ৰাখিব কিন্তু ৰাতিটো বেছি আৱশ্যকীয়। নাৰ্শাৰী কোঠালীৰ পূব আৰু দক্ষিণ ফালে খিৰিকী থকাই উত্তম, কাৰণ কেঁচুৱা বৰ সোনকালে শোৱে আৰু সেই কাৰণেই যাতে অস্তমিত সূৰ্য্যৰ কিৰণ পশ্চিমেদি সোমাব নোৱাৰে তাৰ দিহা হব লাগে। ঘৰৰ বাহিৰত বেছি সময় ৰাখিব পাৰিলে স্বাস্থ্যৰ কাৰণে বৰ সুন্দৰ ব্যৱস্থা। নাৰ্শাৰীত উপযুক্তভাৱে শিক্ষা দিয়া উচিত; খোৱা, পিন্ধা, শৌচাদি কৰাৰ নিৰ্দ্ধাৰিত সময়ো এই কালতে শিকোৱা উচিত। সন্তানৰ প্ৰথম কেইমাহ আৰু কেইবছৰ জীৱনৰ লেখত লবলগীয়া দিন, এই কেইবছৰেই বৈজ্ঞানিক গবেষণাৰ জীৱ অৰ্থাৎ এই কেইবছৰতে সন্তান ভৱিষ্যতলৈ কেনে হব বুজিব পাৰি।

নাৰ্শাৰীৰ কাৰণে যি বস্তু আৰু সামহিলা-পাতিৰ আৱশ্যক তাক

মোৰ 'মাতৃমঙ্গল'ত বিশদভাৱে বৰ্ণোৱা আছে, সেই কাৰণে আজি আৰু সেই বিষয় নিলিখিলোঁ।

সন্তানক চুমা খোৱা লৈ বহুত কথা বোধকৰোঁ তুমি শুনিছা। আজি-কালি বৈজ্ঞানিক আৰু শাস্ত্ৰীয় ৰীতিমতে আনকি মাকেও মুখত চুমা খোৱা অযুগুত। চুমা খালে অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ, ডিঙি, মূৰতহে চুমা খাব লাগে কাৰণ মাকৰ গাতো কিছুমান ৰোগৰ বীজাণু আছে সেইবোৰৰ পৰা সন্তানক ৰক্ষা কৰিব লাগে। কোনো কেঁচুৱাকে মানুহেৰে ভৰি থকা কোঠালীলৈ নিব নেলাগে আৰু কোনো বেমাৰী বা অসুখীয়া আনকি পানীলগা মানুহকো কেঁচুৱাৰ ওচৰলৈ যাব দিব নেলাগে ; অৱশ্যে মাকৰ কথা বেলেগ।

সদায় বিশেষভাৱে চকু দিব লাগে যাতে সন্তানৰ কোনো অসুখ নহয়। যি সন্তানে মাকৰ গাখীৰ, আৰু মুকলি বতাহত বাঢ়িবলৈ পায় তাৰ কোনো অসুখৰ আশঙ্কা নেথাকে। প্ৰথম বছৰ আৰু তাৰ পিছৰ বছৰো সন্তানক ভালকৈ তুলিব পৰাৰ ওপৰতেই তাঁৰ গোটেই জীৱনৰ স্বাস্থ্য বহুত ভাগে নিৰ্ভৰ কৰে। সাত বছৰ নোহোৱালৈকে সন্তানক কোনো সংক্ৰামক বেমাৰীৰ ওচৰলৈ যাব দিব নেলাগে আনকি বন্ধু-বান্ধৱ, মিতিৰ-কুটুম আদিয়ে বেয়া পালেও। সাধাৰণ সম্পূৰ্ণ নিৰাপত্তাৰ নিৰ্দ্দিষ্ট নিয়মৰ যোগাযোগৰ নিষিদ্ধ সময় বৰ ছুটি। বয়সীয়া সন্তানতকৈ কেঁচুৱাৰ কাৰণে খোচৰা ৰোগ বৰ সাংঘাতিক আৰু সাতমহীয়া সন্তানলৈ আৰু সাংঘাতিক।

বিছনাত কেঁচুৱাৰ মুখত নাকত মাকৰ যাতে শ্বাস-প্ৰশ্বাস সোমাব নোৱাৰে তালৈ মন কৰিব লাগে। অকণ-অকণিঠতৰ কাহ পানীলগা বেছি আৰু ই অনিষ্টকৰো। ইয়াৰ পৰা সন্তানক আঁতৰত ৰাখিবলৈ সদায় যত্নবান হোৱা আৱশ্যক।

মাকৰ গাখীৰ সন্তানৰ জন্ম স্বত্ব। সকলো জীৱ-জন্তুৰ কাৰণে প্ৰকৃতিয়ে উপযুক্ত আহাৰ জন্ম হোৱাৰ আগতেই আয়োজন কৰি থৈছে।

তুমি এটি কথা মন কৰিবা, সকলো গাখীৰৰ উমৈহতীয়া কোনো গুণ থাকিলেও বহুত বিষয়ত সিহঁত বেলেগ আৰু বিভিন্ন জীৱৰ কাৰণে সেই জাতিৰ গাখীৰেই উপযুক্ত। তোমাৰ বুজিবৰ কাৰণে কাৰ গাখীৰত কি আছে তাৰ এখনি আঁচনি দিলোঁ। পঢ়ি চাবা—

— গাখীৰ —

জীৱনৰ অহাৰ

Source	Water	Casein	Albumin	Fat	Sugar	Ash
Human	87·41	1·03	1·26	3·78	6·21	·31
Cow	87 ·17	3 02	·53	3 69	4·88	·17
Buffalo	82·16	4·26	·46	7·51	4 77	·84
Goat	85·71	3·20	1·09	4·78	4·46	·76
Ass	89·64	·67	1 55	1·64	5·99	·51

তুমি উপলব্ধি কৰা নকৰা কব নোৱাৰোঁ যে মানৱ সন্তানেই সিহঁতৰ স্বাভাৱিক আহাৰৰ প্ৰতিবন্ধকতা আৰু সিহঁতৰ জাতিৰ প্ৰধান আৱশ্য-কতাৰ পৰা আনবোৰ জীৱতকৈ বেছি কষ্ট ভোগ কৰে। মানুহ মৰণশীল বুলিয়েই সন্তান নমৰে, সিহঁতক মাৰোঁ আমালোকে—আমি বিষ পিয়াই, বিষ খুৱাই আৰু নিশ্বাসত বিষ লবলৈ দি। মাকৰ গাখীৰতকৈ সন্তানৰ কাৰণে একো অমৃত নাই আৰু পৰাপক্ষত ৮।৯ মাহলৈ যাতে মাকৰ গাখীৰ সুচাৰু আৰু সুবিধা মতে পায় তাৰ কাৰণে প্ৰকৃত যত্ন লোৱা সকলোৰে কৰ্ত্তব্য। মাকৰ গাখীৰৰ লগত পৃথিবীৰ বিজ্ঞান-সম্মত একো উদ্ভাৱনাই সমান হব নোৱাৰে। ই অকল উত্তম আহাৰেই নহয়, ই সম্পূৰ্ণভাৱে নিৰাপদ আহাৰ। নিজৰ গাখীৰৰ সলনি তুমি যদি সন্তানক বটলৰ গাখীৰ দিয়া তেন্তে তুমি বুজিবা যে তুমি সন্তানৰ জন্মস্বত্ব বিক্ৰী কৰিলা।

কোনো কোনোৰ অৱশ্যে প্ৰথমতে ঠিকমতে গাখীৰ নোলায়, তাৰ কাৰণে হতাশ হোৱাৰ কোনো কাৰণ নাই, সুৰুচিপূৰ্ণ আহাৰ আৰু

উপযুক্তভাৱে সন্তানৰ যত্ন ললে গাখীৰ ওলাবই। তথাপিও যদি হে নোলায়, তেতিয়া হলেও, সন্তানক গাখীৰ দিয়া সময়ত যি এক বা দুই আউন্স ওলায় সিও বৰ মূল্যবান আৰু প্ৰথমতে মাকৰ গাখাৰ খুৱাইহে আন বস্তু দি আহাৰ পূৰণ কৰিব লাগে। মাকৰ গাখীৰৰ বাহিৰে অইন আহাৰে প্ৰকৃততে নিজত্ব ৰক্ষা কৰিব নোৱাৰে আৰু কৃত্ৰিম আহাৰ খোৱা সন্তানৰ দৰে সিঃতৰ সেই একে আৱশ্যকীয় বল বা শক্তি নেথাকে। তোমাক মই আগতেই কৈ আহিছোঁ আৰু তালিকা এখন দি দেখুৱাইছোঁৱেই যে সকলো প্ৰাণীয়েই বিশেষ ৰকমৰ গাখীৰ খাবলৈ পোৱাটো প্ৰকৃতিৰ ব্যৱস্থা। প্ৰত্যেক বিভিন্ন জাতীয় জন্তুৰেই সেই জাতীয় গাখীৰত শ্ৰীবৃদ্ধিৰ গুণ আছে অৰ্থাৎ গাখীৰৰ ৰাসায়নিক গুণ।

তুমি 'ৰাসায়নিক'ৰ কথা কোৱাত ওলোটা নেভাবিবা—এই গাখীৰ অকল যে ৰাসায়নিক অনু পৰামাণুৰে গঠিত এনে নহয়, সন্তান ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে কিছু কিছু পৰিমাণে গাখীৰৰ প্ৰকৃতি আৰু ৰচনাৰো পৰিবৰ্ত্তন হয়—আৰু এই পৰিবৰ্ত্তনৰ আৱশ্যক হয় বৰ্দ্ধিত সন্তানৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ অনুপাতে।

তোমালোকৰ ভিতৰত বহুত নাৰীয়েই ভাবে মাতৃৰ গাখীৰ গৰুৰ গাখীৰৰ দৰে বগা, ডাঠ আৰু সৰৰ দৰে (creamy)। কিন্তু দৰাচলতে এনে নহয়। মাতৃৰ গাখীৰ বেচি পাতল, দেখাত পানীৰ দৰে আৰু কিছু পৰিমাণে নীল ৰঙৰ; ইয়াৰ পৰা তুমি আকৌ নেভাবিবা যে এই গাখীৰত কোনো গুণ নাই আৰু পাতল; প্ৰকৃততে কেঁচুৱাৰ কাৰণে এনে হোৱাহে উচিত। তোমালোকৰ ভিতৰতে কিছুমান আছে যি এনে গাখীৰে তেওঁলোকৰ সন্তানক দুৰ্ব্বল কৰিব বুলি ভাবি গাখীৰ খুৱাবলৈ একৰায়।

মাকৰ গাখীৰতনো কি আছে তোমাৰ অৱশ্যে নিশ্চয় জানিবৰ ইচ্ছা

হব ; সেই কাৰণে তলত এখন তালিকা দিলোঁ। বেলেগ বেলেগ

প্ৰোটিন	শতকৰা	১·৫০
শ্বেতসাৰ	„	৭·০
চৰ্ব্বি	„	৩·৫০
Ash	„	০·২০
পানী	„	৮৭·৮

গৱেষকে বেলেগ বেলেগ হিচাব দিছে ; কিন্তু সেইবিলাকৰ বহল তালিকা আৰু নিদিলোঁ। মাত্ৰ কওঁ যে মাকৰ গাখীৰ যেনে ধৰণৰে নহওক, সন্তানৰ কাৰণে সেয়ে উপযুক্ত। যদি সন্তানৰ টোপনি আৰু নিয়মিত ওজনৰ বৃদ্ধিৰ হীন দেটি নহয় তেন্তেই বুজিব লাগিব আহাৰ ঠিক হৈছে আৰু ইয়াৰে বিশেষ তাৰতম্য হলেহে মাকৰ গাখীৰ বিশ্লেষণ কৰি চাব লাগে আৰু তাকে কৰিলেই কিহৰ অভাৱত তেনে হৈছে ধৰা পৰিব—আৰু সেই অভাৱ হোৱা বস্তুৰ যোগান ধৰিব লাগে। সেইবুলি মাকৰ গাখীৰৰ আৱশ্যকতা নোহোৱাতো প্ৰমাণ নহয়। ওপৰত তোমাক কৈ অহাৰ বাহিৰেও গাখীৰত mineral বুলি আন বস্তুও সম্যকভাৱে আছে। ইয়াৰ বাহিৰেও ৰোগৰ বিজাণুক বাধা দিবলৈ শৰীৰক সক্ষম কৰা ক্ষুদ্ৰ পদাৰ্থবোৰো সন্তানে মাকৰ গাখীৰৰ পৰা পায় আৰু বিশেষ ব্যক্তিগত গঠনত নিৰ্জ্জৰ শৰীতত ব্যৱহাৰ কৰে। সেই কাৰণেই কৃত্ৰিম গাখীৰ খাই বৰ্দ্ধিত হোৱা সন্তানতকৈ মাকৰ গাখীৰ খাই বৰ্দ্ধিত হোৱা সন্তান ৰোগৰ বাধা জন্মোৱাত বেচি সক্ষম। তোমাক মই আগেয়েই কৈ আহিছোঁ যে সন্তানৰ বৃদ্ধিৰ লগে লগে মাকৰ গাখীৰবো পৰিবৰ্ত্তন হয় সন্তানৰ বৃদ্ধিৰ লগত সামঞ্জস্য ৰাখিবৰ কাৰণে। মাকৰ গাখীৰ দিয়াত আৰু এটি বিশেষ সুবিধা হৈছে—ই স্বভাৱত নিয়মিতভাৱে তপত হৈ থাকে আৰু মাজত কোনো বতাহ সোমাবৰ সুবিধা নোপোৱাকৈ সন্তানৰ পেট পায়গৈ। বৈজ্ঞানিক সকলৰ হিচাব-পত্ৰৰ পৰা এইটো প্ৰতিপন্ন হৈছে যে বটলৰ গাখীৰ খোৱা কেঁচুৱাৰ মৃত্যু-সংখ্যাতকৈ প্ৰথম বছৰত মাকৰ গাখীৰ খোৱা সন্তানৰ আধা সংখ্যাৰ

হে মৃত্যু হয়। ইয়াৰ উপৰিও বটলৰ গাখীৰ খোৱা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে 'অজীৰ্ণতা', বেয়া দাঁত', 'ঠেক আলু', 'তুৰ্ব্বল-গঠন' আৰু সাধাৰণ ৰোগত ভোগে—তাৰ সংখ্যা বৰ কম নহয়। সেই কাৰণে সম্ভৱপৰ হলে ন' মাহলৈকে মাকৰ গাখীৰৰ বাহিৰে অইন আহাৰ নিদিয়াই ভাল।

ডাঃ পেট্ৰসিনৰ কিতাপৰ পৰা মাকৰ গাখীৰে সন্তান আৰু মাকৰ কি উপকাৰ সাধে তাক তোমালৈ তুলি দিলোঁ :

মাকৰ লাভ আৰু উপকাৰ :—

(১) বটলৰ গাখীৰতকৈ মাকৰ গাখীৰ সস্তা

(২) পৰিশ্ৰম কম (অৰ্থাৎ বটলত খুৱালে, বটল চাফা আদি কৰি, গাখীৰ ভৰোৱাত পৰিশ্ৰম।

(৩) গাখীৰ দিয়াৰ আগডোখৰ কালত, সন্তানক গাখীৰ দিয়াৰ পৰা গৰ্ভাশয় স্বস্থানত অহাত সহায় কৰে।

(৪) সন্তানক ভাল স্বাস্থ্যত ৰাখিলে, যথেষ্ট সময়, মনৰ উৎকণ্ঠা আৰু ধন খৰছৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰি।

সন্তানৰ উপকাৰ :—

(১) মাকৰ গাখীৰ এটি স্বাভাৱিক আহাৰ; অতি বৈজ্ঞানিক উপায়েৰে তৈয়াৰ হ'লেও, বটলৰ গাখীৰ, প্ৰোটিন, চৰ্ব্বি (Fat) আৰু শ্বেতসাৰ (Carbohydrates) গঠিত মাকৰ গাখীৰৰ কাষ চাপিব নোৱাৰে। তাৰ উপৰিও জীয়াই থাকিবৰ কাৰণে কৰা আগতীয়া যুদ্ধত কেঁচুৱাক সহায় কৰা প্ৰায় আচল মুক্ত জীৱ কিছুমান আছে।

(২) সন্তান সুস্থভাৱে থাকিব পাৰে, ভাল শৌচ পেচাব হয়। আহাৰ সুন্দৰভাৱে জীণ যায় আৰু ভালদৰে শুব পাৰে।

(৩) জীৱনৰ প্ৰথম বছৰত মৃত্যুৰ সম্ভাৱনা ৫ গুণ কম।

(৪) সদায় মাকৰ লগত থকাৰ কাৰণে, সন্তানে আন মানুহতকৈ মাকৰ পৰা উপযুক্ত যত্ন পায়।

তুমি চাগে বৰ অধৈৰ্য্য হৈছা। ভাবিছা এইবিলাক সামান্য কথা, ইয়াৰ আকৌ ইমান ব্যাখ্যা কিয়? নহয়—সন্তানেই জাতি। এই জাতি গঢ়ি তুলিব লাগিব তোমালোকে আৰু যত্নেৰে। ইয়াৰ কাৰণে শিক্ষাৰ আৱশ্যক—সেই দেখিয়েই ইমান বকলা লিখিলোঁ।

জন্ম হোৱাৰ পিচতে সন্তানক প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে গাখাৰ খুৱাবলৈ মাকৰ হাতত দিয়া হয়। জন্মৰ পিচত সন্তান আৰু মাকৰ ভাল দৰে গা ধুৱাই এবাৰ টোপনিৰ পাচতহে মাকৰ গাখীৰ দিব লাগে। গতিকে জন্মাৰ ৬ ঘণ্টাৰ পৰা ১২ ঘণ্টাৰ পিচত হে সন্তানে মাকৰ গাখীৰ প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে খাবলৈ পায়। স্বভাৱতে সি জোৰেৰে পিয়াহ চুহিব লাগে কিন্তু এই খিনিতে অলপ সহায় আৰু উপদেশৰ আৱশ্যক হয়। পিয়াহৰ মূৰটো মুখত লগাই দিয়াতো যদি সি নধৰে আৰু তাৰ কাম সুবুজে তেন্তে তাৰ গাল তুখন লাহে লাহে মোহাৰি দিব লাগে। মাকে গাখীৰ দিয়ে আৰু ধাত্ৰীয়ে কেঁচুৱাক মাকৰ কোলাত দি মুখত পিয়াহৰ মূৰটো সুমুৱাই দিব লাগে।

তাৰ প্ৰথম চেষ্টাত গাখীৰ নেপাবও পাৰে কিন্তু Colostrum নামে এবিধ বিশেষ পদাৰ্থ পাব। ই গাখীৰতকৈ ডাঠ আৰু অতি কম হলেও ই সন্তানৰ কাৰণে বৰ উপযোগী। সন্তানৰ শৰীৰৰ ভিতৰত জীৰ্ণকাৰী প্ৰণালীক গাখীৰ টনাত বা গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰিবৰ কাৰণে এইবিধ উপযুক্ত উত্তেজক বস্তু। সেইবুলি ভাবিব নেলাগে যে ২।৩ দিন বা ৪ দিনলৈ গাখীৰ নেখালে কেঁচুৱা শুদা পেটে থাকি মৰিব। সি কেতিয়াও নহয়—কেঁচুৱাই Colostrum আৰু পানী খায়েই ভালে থাকিব। পিয়াহত গাখীৰ নহালৈকে আন আহাৰ কাৰণে চিন্তিত হবৰ কোনো আৱশ্যক নাই। প্ৰথম দিনা গাখীৰ নাহিলে দ্বিতীয় দিনা বটলত তপত পানী ৰাখি তাকে অলপ উমি উমি গৰম ৰাখি খুৱালেই কেঁচুৱা সন্তুষ্ট থাকিব।

কেতিয়াবা কেতিয়াবা কাৰো কাৰো এনেও হয় যে ৩।৪ দিন আনকি ৫ দিনলৈকে মাকৰ গাখীৰ নোলায় আৰু এনে অৱস্থাৰ পৰা বহুতো সন্তানে তিনি দিনতে মাকৰ গাখীৰৰ পৰা চিৰকালৰ কাৰণে বঞ্চিত হয়। কেতিয়াবা আকৌ কেইবা সপ্তাহলৈকো মাকৰ গাখীৰ যথেষ্ঠ পৰিমাণে নোলায়; এনে অৱস্থাত প্ৰত্যেক তিনি ঘণ্টাৰ পিছে সন্তানক ছুয়োটা স্তন চুহিব দিব লাগে আৰু ঠিক ইয়াৰ পিচতে কৃত্ৰিম সামান্য আহাৰ খুৱাব লাগে। এনে আহাৰ বটলৰ জৰিয়তে দিলেও বটলৰ গোটেই আহাৰ শেষ কৰিবলৈ দিব নেলাগে কাৰণ সন্তানক ভোক লগাই ৰাখিব লাগে, তেহে সি ভোকত স্তন ভালকৈ চুহিব।

গাখীৰ আনিবৰ কাৰণে যথেষ্ট যত্ন লব লাগে আৰু তাৰ কাৰণে স্তন ছুটি সলনা সলনিকৈ গৰম আৰু চেঁচা পানীৰে ধোৱাটো এটি ডাঙৰ সহায়ক। ওচৰা-ওচৰিকৈ ছুটা পাত্ৰৰ এটি পাত্ৰত অতি চেঁচা পানী আৰু আনটোত সহিব পৰা গৰম পানী থব লাগে। প্ৰথমতে ছুয়োটা স্তন গৰম পানীতে ধুব লাগে। এই উত্তেজক পানী বৰ উপকাৰী। ৫ বা ১০ মিনিটৰ পিচত স্তন ছুটি সুমুৱাই লৈ মূৰ ছুটা মোহাৰি দিব লাগে।

প্ৰথম গাখীৰ দিয়াৰ কেইঘণ্টা মানৰ পিচত, সন্তানক আকৌ গাখীৰ দিব লাগে। প্ৰথম মাহটোত প্ৰত্যেক তিনি ঘণ্টাৰ পিচে পিচে সন্তানক গাখীৰ দিয়া উত্তম। তৃতীয় দিনাও যদি মাকৰ বৰ কম গাখীৰ ওলায় তেন্তে প্ৰত্যেকবাৰ স্তন চোহাৰ ঠিক পিচতে ১½ আউন্স ছানাৰ পানী বটলত ভৰাই খুৱাব লাগে। তথাপিও তাক ভোক লগাই ৰাখিব লাগে, যাতে তাৰ আগ্ৰহপূৰ্ণ চোহনিত সম্ভৱতঃ মাকৰ গাখীৰ ওলাবও পাৰে। গৰুৰ গাখীৰতকৈ ছাগলী গাখীৰৰ ছানাৰ পানী উত্তম। যদি গৰু বা ছাগল ছানাপানী তৈয়াৰ কৰাত কষ্ট পায় বা সুবিধা নহয়, তেতিয়া শুকান Whey

ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এই সময়ৰ কাৰণে ইয়েই উত্তম আহাৰ যদিও নতুন (fresh) Whey-তকৈ ভাল নহয়।

এতিয়া তোমাক প্ৰত্যেক আহাৰৰ সময় আৰু পৰিমাণৰ বিষয়ে অলপ কওঁ।

প্ৰথম দিন :—

জন্মৰ পিচত এটি দীঘল টোপনিৰ পিচত, মাকে প্ৰথম গাখীৰ দিবলৈ সাজু হলে, কেঁচুৱাক হাতত তুলি লৈ ৩।৪ মিনিট প্ৰত্যেকটো স্তন চুহিবলৈ দিব লাগে আৰু প্ৰত্যোক ৩ ঘণ্টাৰ অন্তৰে অন্তৰে এনে কৰিব লাগে।

দ্বিতীয় দিন :—

দ্বিতীয় দিনো যদি গাখীৰ নেপায় তেতিয়া উমি উমি তপত পানী কেই চামোচমান খুৱাব লাগে কিন্তু প্ৰথমতে সন্তানক আগ্ৰহৰে স্তন চুহিবলৈ দিব লাগে।

পিচৰ কেই দিন ঃ

ইয়াৰ পিচত স্তনত গাখীৰৰ সঞ্চাৰ হব আৰু তৃতীয় দিন সন্তানৰ আহাৰৰ কাৰণে যথেষ্ট গাখীৰৰ পাব আৰু তিনি ঘণ্টাৰ অন্তৰে অন্তৰে গাখীৰ দিব লাগে।

প্ৰথম মাহ বা ৬ সপ্তাহ :—

দিনৰ ভিতৰত তিনি ঘণ্টাৰ পিচে পিচে নিয়মিতভাৱে গাখীৰ দিয়াটো উত্তম। সন্তানৰ শেষ গাখীৰ খোৱা হব লাগে ৰাতিৰ ১০ বজাৰ ভিতৰত আৰু প্ৰথম খোৱা হোৱা উচিত পুৱা ৬ বজাত।

৬ সপ্তাহ আৰু পিচলৈ ঃ—

ৰাতিপুৱা ৬ বজাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি দিনটোত ৪ ঘণ্টাৰ পিচে পিচে। কোনো বিশেষ কাৰণ নহলে ৰাতি ১০ বজাৰ পাচৰ পৰা আৰু ৬ বজাৰ আগতে গাখীৰ দিব নেলাগে।

ইমান সময় তোমাক কেতিয়া খুৱাব লাগে তাৰে বৰ্ণনা কৰিলোঁ, এতিয়া কেনেকৈ খুৱাব লাগে তাকো বৰ্ণাওঁ।

মাকে ভাল হৈ দিনত ফুৰিব চাকিব পৰা হ'লেও সন্তানক গাখীৰ পুৱা ৬ বজাত বিছনাতে দি কিছু সময় ৰব লাগে। ঢুকাষে ছুটি গাৰু লৈ মাকে সন্তানক বুকত সুমাই গাখীৰ দিব।

সকলো প্ৰকাৰ সুবিধা হলে, গাত শকতি পালে, মাকে দিনত চাপৰ চকী বা মূঢ়াত বা আন কোনো চাপৰ আৰামজনক আসনত বহি সন্তানক গাখীৰ দিব লাগে। নাক আগফালে অলপ কুঁজা হৈ শান্ত সুস্থিৰ আৰু আনন্দময় অৱস্থাত থাকিব লাগে। কেঁচুৱায়ো গাখীৰ খাওঁতে আনন্দ পাব লাগে। তাৰ কাৰণে গাৰ এডোখৰ কোলাত আৰু এডোখৰ হাতৰ কোষত থকাতো ভাল, যাতে সি উপযুক্ত ৰূপে অৱলম্বন পাব পাৰে। মাকৰ স্তন ডাঙৰ আৰু গধুৰ হলে সন্তানৰ গাত যাতে হেঁচা নপৰে বা উশাহ লোৱাত অসুবিধা নহয় তালৈ চকু দিব লাগে। আৱশ্যক হ'লে স্তন এটা হাতেৰে ওপৰলৈ তুলি ধৰি থাকিব লাগে। যদি ফুলনিত কোনো আবৰণ থকা ঠাই থাকে বা সূৰ্য্যৰ পোহৰ পৰা ঘৰৰ বাৰান্দা থাকে তেন্তে এনে ঠাইত কেঁচুৱাক গাখীৰ দিয়াটো বেছি ভাল।

প্ৰথম বছৰত কেঁচুৱাক শুওৱা উজু আৰু সেই কাৰণে সময়ৰ মূৰত টোপনিৰ পৰা জগায়ো আহাৰ দিব লাগে—কাৰণ এই সময়ত নিয়মিত সময়ত খুউৱাতো প্ৰথম বিবেচ্য। সেইবুলি অইন কোনো কাৰণত জগাব নেলাগে। প্ৰথম বছৰত অনিয়মিত কোনো কামেই কৰা উচিত নহয়। ঘড়িৰ দৰে নিয়মিত হোৱা, উচিত সময়ত গাখীৰ দিয়া আৰু নিয়মিতৰূপে সকলো কামতে চলা আৱশ্যক।

কিন্তু কিছুমান কেঁচুৱা বৰ চালাক, সিহঁতে নিজেই ৰাতি উঠি গাখীৰ খাবলৈ বিচাৰে। গতিকে ৰাতি উঠিলে ডাঙি লৈ আগতে বটলত থোৱা তপত পানী দুই এচামোচকে খুৱাব লাগে, কাৰণ

তাৰ পিয়াহ লগাৰ কাৰণেও এনে কৰিব পাৰে। এনেদৰে কৰিলে কেঁচুৱাৰ ঠিক সময়ত টোপনি যাব আৰু ৰাতি মাক বা ধাত্ৰীক কোনো দিগদাৰি নিদিয়ে। এনেভাৱে সময় মতে আহাৰ পানী দিলে স্বাস্থ্যবান আৰু ভালদৰে বাঢ়ি অহা সন্তান ৰাতি মুঠাকৈয়ে প্ৰথম বছৰ কটাব।

এতিয়া কথা হ'ল স্তন দুয়োটাৰ গাখীৰ প্ৰত্যেক বাৰতে দিবনে এবাৰ এটি আনবাৰ ইটি দিব। এইটো অলপ জটিল কথা। তোমাক মই আগেয়েই কৈ আহিছোঁ, যে মাকৰ গাখীৰৰ শেষৰ ভাগত যথেষ্ট পৰিমাণে সাৰাংশ বা সৰ থা্ক আৰু যদি সন্তানক দুয়োটা স্তনৰ পৰা অলপ অলপ খুউৱাই কোনোটিৰে শেষৰ গাখীৰ খিনি চুহিবলৈ দিয়া নহয়, তেতিয়া হলে তাক 'মেদ বা সৰযুক্ত' গাখীৰ খিনিৰ পৰা বঞ্চিত কৰা হয়। সেই কাৰণে এটিক সম্পু ভাৱে শেষ কৰি আনটিক যিমান দূৰ চুহিব পাৰে তাকে কৰিব দিব লাগে ; গোটেই খিনি চুহিব পাৰিলেতো ভাল কথা। যদি গোটেই ৰাতিৰ গাখীৰ জমা হোৱাৰ কাৰণে স্তনৰ টন-টননি ধৰে তেতিয়া মাকে কিছু গাখীৰ চেপি উলিয়াব পাৰে। এই চেপি উলিয়া গাখীৰ ভালকৈ ঢাকি ঢুকি পিচত'যদি আৱশ্যক হয় বা মাকৰ গাখীৰ কম হয় তেতিয়া এই গাখী্ গৰম কৰি সন্তানক খুউৱাব পাৰে।

সন্তানক খুউৱাৰ লগে লগে কিছু বায়ু পেটলৈ যায় ; সেই কাৰণেই খুউৱাৰ পিচত তাক ঠিয়কৈ ধৰি মূৰটো মাকৰ কান্ধত থৈ পিঠিত হাত দি ধৰিব লাগে। তাৰ পিচত তাক বিছনাত শুওৱাৰ আগতে পিঠিত লাহে লাহে চপৰিয়াই বায়ু বাহিৰ কৰি দিব লাগে। এনে নকৰিলে সি প্ৰায়েই অস্থিৰ হয় আৰু তাৰ হিকতি (Hiccough) আহে আৰু ছন্দিয়াই পেটৰ কিছু গাখীৰ বাহিৰ কৰে। ছন্দিয়ালেই সি বেছি গাখীৰ খাইছে বুলি ধৰিব নেলাগে—ই বায়ু সম্পূৰ্ণৰূপে নোলোৱাৰ কাৰণেহে হয়।

প্ৰথম মাহত কেঁচুৱাক বিছনাত শুৱালেই টোপনি যাব লাগে। ঠিক খোৱাৰ পাচত তাক সোঁও কাটিয়েদি শুৱাব লাগে আৰু দুঘণ্টা মানৰ পাচত ইকাটিয়েদি শুৱাব লাগে—এনেভাৱে সমানে যাতে দুয়োকাটিয়ে শোৱে তাৰ দিহা কৰিব লাগে। ওপৰলৈ চিট কৰি শুৱাব নেলাগে—ডাঙৰ হলে সি নিজেই ওপৰলৈ মুখ কৰি শুব আৰু ওলোমাই থোৱা পুতুলা বা নিজৰ ভৰিৰ আঙুলি লৈ ধেমালি কৰিব।

এই খিনিতে আৰু এটি প্ৰশ্ন উঠিব পাৰে—প্ৰত্যেকবাৰ আহাৰত কেঁচুৱাক কিমান সময় স্তন চুহিবলৈ দিয়া উচিত। ই বৰ ভাবিব লগীয়া কথা, কাৰণ কৃতবিদ্যসকলৰ প্ৰত্যেকৰে এই বিষয়ত মতভেদ; কেইজন মানে বহুত কম সময়হে দিব খোজে। ইয়াৰ কাৰণে নিজেও লক্ষ্য কৰিব লাগে সন্তানে কেনে ভাবে চুহিছে, আৰু মাকে নিজেও অনুভৱ কৰিব পাৰে। সঁচাকৈয়ে তাৰ ভোক লাগিলে স্তনৰ মুৰটো সি টানি মুখত সুমুৱাই লয় আৰু খৰকৈ চোহে আৰু গিলে। তাৰ ভোক গুছিব লগীয়া হ'লেও সি চোহে; কিন্তু লাহে লাহে আৰু মুকলি হয় আৰু গিলাতকৈ চোহা কামটোহে বেচি হয়। এই সময়তে প্ৰায়েই টোপনি যায়; তেতিয়া লাহেকৈ মুখৰ পৰা স্তনটি উলিয়াই আনি তাক তাৰ বিছনাত সাৰ নোপোৱাকৈ শুৱাব লাগে।

আংশিকৰূপে গাখীৰ ওলোৱাৰ ধাৰা, তৎক্ষণাৎ চোহা গাখীৰৰ পৰিমাণ, শোষণৰ শক্তি আৰু কেঁচুৱাৰ সাধাৰণ জীৱনী শক্তিৰ কাৰণে আহাৰৰ স্থায়িত্ব বা দৈৰ্ঘ্যৰ পাৰ্থক্য ঘটে। সময় অতি কম হলে দহ মিনিট আৰু অতি বেছি হলে আধা ঘণ্টা। প্ৰায় ২০ মিনিটেই স্বাস্থ্যবান সন্তানৰ কাৰণে উপযুক্ত সময়। মাকসকল ব্যস্ত-সব্যস্ত হৈ লৰালৰিকৈ সন্তানক পেট ভৰাই খাবলৈ নিদিয়াৰ পৰাই সন্তান বৰ্দ্ধিষ্ণু অৱস্থাৰ পৰা বঞ্চিত হয়; এই কথাটো মাকসকলে বুজা উচিত।

সন্তান যদি নিয়মিতৰূপে সপ্তাহত ৮ আউন্স ওজনত বাঢ়ে তেন্তে বুজিব লাগিব সন্তানে উপযুক্ত ৰূপে গাখীৰ পাইছে।

আজি আমাৰ মাজত দেখিবলৈ পোৱা যায় বহুতো স্বাস্থ্যহীন আৰু উপযুক্তৰূপে পৰিপুষ্ট নোহোৱা ডেকা গাভৰুৰ অৱস্থা মাতৃৰ গাখীৰ কম খোৱা বা খাবলৈ নোপোৱাৰ এটি কাৰণ। মূলতে আহাৰৰ মূল্য নুবুজাৰ ফল। তুমি প্ৰশ্ন কৰিব পাৰা যে সন্তানে পেটত ধৰাৰ পৰিমাণতকৈ দেখোন, আহাৰৰ জোখ বেছি হ'ল, কিন্তু সন্তানে গাখীৰ খাই থাকোতেই এই গাখীৰ অইন পদাৰ্থত পৰিণত হৈ অন্ত্ৰলৈ গৈয়েই থাকে—কেৱল পেটতে জমা হৈ নৰয়। গতিকেই স্বাস্থ্যৱান কেঁচুৱাই পেটত যিমান ধৰে তাতোকৈ বেছি চোহে। আজি-কালিৰ আধুনিক নাৰী তোমালোক, তোমালোকে নিজৰ গাখীৰ সন্তানক নিদি অইন আহাৰ্য্যাদি সন্তানৰ ভোক গুচাব খোজা।

তোমাৰ চকুত নপৰাকৈ থকা নাই যে একে বয়সতে বেলেগ বেলেগ সন্তানৰ আহাৰৰ পৰিমাণৰ পাৰ্থক্য। মুঠতে কবলৈ গলে প্ৰত্যেক সন্তানৰ পাউণ্ড ওজনৰ ১ ৰ পৰা ২ $\frac{1}{2}$ আউন্স গাখীৰ দিনে দিব লাগে। তুমি এটি কথালৈ মন কৰিলেই ভালকৈ বুজিবা যে আমাৰ দেশৰ বেচি ভাগ ডেকাই কিয় সৈন্য বিভাগৰ কামৰ কাৰণে অনুপযোগী। সেই কাৰণে মাকৰ গাখীৰ বেছিকৈ খোৱাতকৈ কমকৈ খোৱাটোৰ কাৰণেহে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰ আৱশ্যক হয়, কাৰণ বেছিকৈ খোৱাটোৰ ভুল ভ্ৰান্তি প্ৰকৃতিয়েই শুধৰায়।

এতিয়া কথা হ'ল সন্তানে উপযুক্ত পৰিমাণে গাখীৰ পাইছেনে নাই সেইটো কেনেকৈ জানিব পাৰি। যেতিয়া সন্তানে আহাৰৰ সময়ৰ মাজত আৰু গোটেই ৰাতি শান্ত হৈ টোপনিত লাল-কাল হয়—কণীৰ হালধীয়াৰ নিচিনা তাৰ শৌচ উজ্জ্বল আৰু খোলোছা হয়, তেতিয়াই বুজিব লাগিব সি যথেষ্ঠ পৰিমাণে গাখীৰ পাইছে।

সাধাৰণতে মাকসকলৰ মনলৈ এটি কথা আহে—কেনেকৈ নিজৰ গাখীৰ বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। তেওঁলোক সোনকালে শুব লাগে, যথেষ্ট পৰিমাণে সাধাৰণ লঘু আৰু পুষ্টিকৰ আহাৰ খাব লাগে আৰু

যথেষ্ট পৰিমাণে নির্মল পানী খাব লাগে। চাহ কফি আদি বাদ দিলেই স্বাস্থ্যৰ পক্ষে ভাল। আধাসেৰ তিনি পোৱা গাখীৰ নিতৌ খোৱা উচিত, লগে লগে 'ছানাৰ পানীও' খাব লাগে। স্তন দুটিৰ নিয়মিত যত্ন লব লাগে আৰু মনটো প্রফুল্লিত ৰাখিব লাগে। মাকৰ আহাৰৰ ওপৰতেই নিজৰ গাখীৰৰ পৰিমাণ আৰু গুণ নির্ভৰ কৰে, সেই কাৰণেই মাকৰ আহাৰৰ বিশেষ যত্নৰ আৱশ্যক। তেওঁ পাহৰি যাব নেলাগে যে সন্তান জন্মৰ আগৰ ৯ মাহতো তেওঁৰ নিজৰ শৰীৰৰ পৰা বহুতো আৱশ্যকীয় শৰীৰ গঠনৰ বস্তু, যেনে Minerals, Calcium, Phosphates আদি সন্তানৰ কাৰণে খৰচ কৰিছে হবও ; সন্তানক গাখীৰ দি থকা কাললৈকে ওপৰত উল্লেখ কৰা বস্তুবিলাকে পুষ্টিকৰ আহাৰৰ কাৰণে থকা একান্ত প্রয়োজন।

আজি-কালিৰ বৈজ্ঞানিকসকলে ফ্রয়েডৰ বহুতো মতকে অৱলম্বন কৰিছে ; আনকি মাকৰ স্তনত গাখীৰ নোহোৱাৰ কাৰণো মাকৰ সজ্ঞান আৰু অজ্ঞান ইচ্ছাৰ ওপৰতে ভিত্তি বুলিব খোজে অর্থাৎ গাখীৰ দিয়াত মাকৰ স্বাভাৱিক আনন্দ আৰু সন্তোষৰ অভাৱো এটি কাৰণত ধৰিছে। প্রধানতঃ দুটি কাৰণ :—

এটি—Physiological—মাকৰ অসুস্থতা আদি, পুষ্টিকৰ আহাৰ নোপোৱাৰ কাৰণ।

আনটি, Psychological—গাখীৰ দিয়াত মানসিক প্রবৃত্তি নোহোৱাত। অর্থাৎ গাখীৰ দিয়া সময় খিনি বন্ধন যেন ভবা, ঠিক সময়ত গাখীৰ দিয়া এলাহ ইত্যাদি ; গাখীৰ দিলে সন্তানে স্তন চুহিলে, স্তন বেছিকৈ ওলমি পৰাৰ ভয়ত।

সন্তানক ৯ মাহতকৈ বেছি দিন মাকৰ গাখীৰ কেতিয়াও দিব নেলাগে। মাকৰ গাখীৰ খাই থকা সময়ত সচৰাচৰ ঋতু নহয়। যদি সন্তানে গাখীৰ খাই থকা অৱস্থাতে ঋতু হয় তেতিয়াও ৯ মাহলৈকে গাখীৰ দি থকাত আপত্তি নাই। মুঠতে কবলৈ হ'লে

পাৰিপাৰ্শ্বিকতাৰ মাজত শৰীৰে কৰা সকলোবোৰ দাবীৰ মাজত আহাৰেই অতি আৱশ্যক—সেই কাৰণে জীৱনৰ আৰম্ভতে উপযুক্ত, পৰিপুষ্টিকৰ আহাৰ দি শাৰীৰিক সম্পদ, আৰু সামাজিক মূল্যৰ ভেঁটি বিশেষভাৱে শকত কৰি গঢ়িব লাগে।

সিদিনা গড়গাৱঁত শিশু মঙ্গল সমিতিত শিশুৰ আহাৰৰ বিষয় কওঁতে এগৰাকী মহিলাই প্ৰশ্ন কৰিছিল যে কেঁচুৱাৰ খুউৱা গাখীৰৰ লগত কিয় চূণৰ পানী মিহলাব লাগে। এই বিষয়ে অৱশ্যে বিভিন্ন মত শুনা যায়; কোনোৱে কয়, পানী মিহলোৱা গাখীৰত চূণৰ ভাগ পাতল হোৱাৰ কাৰণে চূণপানী মিহলাব লাগে। আনটো কাৰণ হৈছে, গাখীৰ পেটলৈ গৈ ঘন দৈ বান্ধিব নোৱাৰে আৰু হ'লেও এই পানীয়ে তাক সূক্ষ্মতৰলৈ আনি হজম কৰাব পাৰে আৰু গাখীৰ সোনকালে হজম নিয়াব পাৰে।

যেতিয়া সন্তানে ৯।১০ মাহত মাকৰ গাখীৰ খাবলৈ এৰে তেতিয়াহে মাকৰ আৰু ধাত্ৰীৰ কাম বেছি হয়। সেই সময়ত (Whey) ছানাপানী (গাখীৰ ফলা পানী) দিব লাগে। স্তনত্যাগৰ পৰা দুবছৰলৈকে গৰুৰ গাখীৰতকৈ ছাগলীৰ গাখীৰ দিব পাৰিলে বৰ উত্তম হয়। আগতে তোমাক মই ছানা পানী খুউৱাৰ কথা কৈ আহিলো, কিন্তু ছানা পানী কেনেকৈ কৰে তাকো তোমাক কওঁ, যদিও তুমি এই বিলাক কাম ভাল দৰেই জানা। ছানা পানী তৈয়াৰ কৰিবলৈ হলে গাখীৰ প্ৰথমতে ১০৫° F লৈকে গৰম হওঁতেই ৰিনেট (Rennet) এচামোছ চাহ চামোছৰে দি ঘুটিব লাগে। সাধাৰণতে আমাৰ টেঙাৰ ৰস দিয়ে। এনে কৰোঁতে এফালে গাখীৰ দৈ বান্ধিব আৰু কিছু পানী হৈ থাকিব। তেতিয়াও দৈ খিনি ভাঙি দি ১৫৫° F ডিগ্ৰিলৈকে তপতাব লাগে আৰু এই তাপত অন্ততঃ পাচ মিনিটমান ৰাখিব লাগে। ইয়াৰ পাছত গাখীৰৰ দৈৰ দৰে হোৱা অংশ আৰু পানী আঁতৰাব লাগে। ইয়াৰ, পিচত

নিকা কাপোৰেৰে চাকিব লাগে। এয়ে হ'ল Whey (ছানাপানী) ই পৰিষ্কাৰ পানীৰ দৰে আৰু সন্তানৰ অমূল্য আহাৰ। গাখীৰতকৈ ইয়াক সহজে হজম কৰিব পাৰি।

অৱশ্যে এই খিনিতে এবাৰ আকৌ তোমাক দোহাই থওঁ যে মাকৰ গাখীৰ থাকিও সি যথেষ্ঠ নহ'লে কেঁচুৱাক নিশ্চয় আন আহাৰ দিব লাগে। স্তনৰ গাখীৰৰ পৰিবৰ্ত্তে বা সহায় কৰা আন আহাৰৰ পৰিমাণ বা প্ৰকৃতি যেনেকুৱাই হওঁক লাগে, সদায় মনত ৰখা উচিত যে মাকৰ গাখীৰে সেইবোৰ হজম কৰাত সহায় কৰে আৰু কেঁচুৱাৰ পক্ষে বৰ মূল্যবান। অতি কম পৰিমাণৰ মাকৰ গাখীৰ হ'লেও কেঁচুৱাৰ কাৰণে বৰ উপকাৰী।

আজিলৈ আহোঁ দিয়া। বহুত লিখা হ'ল, তোমাৰ কোলাত তোমাৰ সন্তানৰ ছবিয়ে মোক এটি অপূৰ্ব আনন্দময় ৰাজ্যৰ কথা মনত পেলাইছে। সন্তানৰ কাৰণে—সন্তান পৃথিৱীত পৰাৰ আগৰে পৰা মাতৃস্নেহৰ অনুভূতিত পুলকিত হৈহে জন্ম লয়—নহয় জানো। ইতি

তোমাৰেই—
ককাইদেউ

১২

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালোঁ। মোৰ চিঠিৰ উত্তৰ দিয়াত পলম হোৱা কাৰণে আক্ষেপ কৰিছা, কিন্তু মোৰতো উপায় নাই। তোমালোক মাক আৰু তোমালোকৰ সন্তানৰ মাজতে এনে এটি বিশেষ সমন্ধ আছে যি সমন্ধৰ শক্তি ভৱিষ্যত জীৱন গঠনত ক্ৰিয়াশীল। মোৰতো তেনে কোনো বান্ধোন নাই, জীৱনৰ দিন কেতিয়াবাই উকলিল, এতিয়া মাথোন ফাওতেহে আছোঁ। যুগে যুগে মানুহৰ মনৰ গঠন সলনি হয়, সেই কাৰণেই পৃথিবী চিৰদিন বিচিত্ৰ। যি সকলে পৰিবৰ্ত্তন নেমানে—তেওঁলোক নিজেও মৰে আৰু আনকো মাৰে। তুমি মই এই কালৰ মানুহ, এই কালৰ শিক্ষা, মনোভাব, এই কালৰ ৰীতি-নীতি এৰি আমি চলিব নোৱাৰোঁ, পুৰণিকলীয়া চোং সলাই এই কালৰ দৰে হ'ব লাগিব। এই পৰিবৰ্ত্তনকেই 'ইভল্যুসন' বোলে ইয়াৰেই নাম 'প্ৰগতি'। আলোচনাত পাণ্ডিত্য নাহে—আচল কথা হৈছে পৰিবৰ্ত্তনশীলতাই জীৱনৰ চিনু—গতি বন্ধ হলেই অস্তিত্বৰো চৰম দুৰ্গতি হয়।

এতিয়া আমি আগেয়ে এৰালৈ আহোঁ।

কেঁচুৱাৰ আহাৰ দুভাগত ভাগ কৰিব পাৰি, এভাগ ন' মাহলৈকে মাকৰ গাখীৰৰ সহায়ক (accessory) আৰু ই ভাগ গাখীৰৰ স্থান লোৱা আৰু সাবালকৰ আহাৰৰ কাৰণে সাজ কৰা আহাৰ। অতি আৱশ্যকীয় সহায়কাৰী কিছুমান আহাৰে কেঁচুৱাৰ ৰুচি আৰু জীৰ্ণকৰী শক্তিবোৰক শিক্ষা দিয়ে।

কেঁচুৱাক খুউৱা আন আহাৰবোৰৰ গঠন বেলেগ বেলেগ আৰু মানব শৰীৰ ওপৰতো বেলেগ বেলেগ কাম কৰে, শৰীৰে এইবোৰৰ

molecules গ্ৰহণ কৰি ক্ষয় হোৱা অংশবোৰ পূৰ্ণ কৰে আৰু নতুন tissue গঠন কৰে। কেঁচুৱা সদায়েই বাঢ়ি আছে আৰু নতুন নতুন tissue গঠন কৰিছে। গতিকে তাৰ বাঢ়ন সক্ষম বস্তু (Compounds), অৰ্থাৎ প্ৰোটিন বয়সীয়াতকৈ বেছিৰ আৱশ্যক, যদিও পায় কমহে।

এতিয়া তোমালৈ আহাৰৰ প্ৰধান ভাগবোৰৰ এটি চমু টোকা দিব খোজোঁ, যদিও এই বিলাক কথা তুমি জানাই।

১। প্ৰোটিন :—(Carbon, Nitrogen আৰু আন আন বস্তু থকা জটিল molecules)

২। শ্বেতসাৰ :—(Carbon, Oxygen Hydrogen ৰ কম জটিলতাৰ molecules), ইয়েই শৰীৰৰ উত্তাপ আৰু কাৰ্য্যক্ষমতা দিয়ে।

৩। চৰ্ব্বি :—(Carbon আৰু আন বস্তু থকা জটিল molecules) ; ই শৰীৰৰ উত্তাপ দিয়াৰ বাহিৰেও কোমল অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ আৰু স্নায়ু আদিক এটি আৱৰণ দি ৰক্ষা কৰে।

৪। সল্টছ্ বা মিনাৰেলছ্ :— নানান Mineral বা সংমিশ্ৰণৰ সৰল ৰাসায়নিক molecules.

৫। ভিটামিন :—বৰ সূক্ষ্ম আৰু জটিল molecule ; ইয়াৰ আৱশ্যকতা বৃদ্ধি সংযত কৰাৰ কাৰণে।

এইবিলাকৰ বাহিৰেও পানীৰ আৱশ্যকতাৰ কথা দোহাৰিলোঁ। প্ৰায় সকলো আহাৰতে কিছু পৰিমাণে পানী থাকিলেও, তপত পানী ঠাণ্ডাকৈ থৈ কেঁচুৱাক দিব লাগে।

অইন বিষয়ে অৰ্থাৎ প্ৰোটিন, শ্বেতসাৰ, ফেটৰ বিষয়ে লিখিলেও, 'ভিটামিন' সমন্ধে দুই এলাইন লিখোঁ, কি বোলা ?

জীৱন আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ কাৰণে আৰু বিশেষকৈ বাঢ়ি অহা ল'ৰা-ছোৱালী, কেঁচুৱাৰ কাৰণে 'ভিটামিন' অতি আৱশ্যকীয়। এইবোৰ 'আহাৰ'ত থাকে। ভিটামিনৰ বিষয়ে এতিয়াও গবেষণা চলিয়েই আছে ; এতিয়ালৈকে। A, B, C, D, E, F, G, C, D, E, F, G,) পৰ্য্যন্ত ভাগত ইয়াক ভগোৱা হৈছে। 'ভিটামিন ডি' কেঁচুৱাৰ কাৰণে বিশেষ আৱশ্যক। এই 'ভিটামিন'ৰ গবেষণা বহুত বছৰ ধৰি আৰম্ভ হৈছে আৰু এই আবিষ্কাৰক বিজ্ঞান জগতত এটি জীৱনী শক্তি বৰ্দ্ধনৰ বিশেষ লাগতিয়াল বস্তু বুলি মানিছে। এতিয়া তোমাক দুই এটিৰ অলপ অচৰপ পৰিচয় দিওঁ, কি বোলা :—

A—ই বৃদ্ধিৰ কাৰণে আবশ্যক ; গাখীৰ, মাখন, কেঁচা শাক-পাচলি, গাজৰ, বিলাহী, কণীৰ হালধীয়া অংশ, কড্‌লিভাৰ তেল, ঘেঁহু আদি পোৱা যায়।

B—ই স্নায়ু আৰু মাংসপেশীৰ পৰিপুষ্টিৰ কাৰণে আৱশ্যক ; ইয়াৰ অভাৱৰ পৰা দুৰ্ব্বলতা, কোষ্টবদ্ধতা, বেৰি-বেৰি হয়। ঘেঁহু, মটৰ আদিৰ বীজ, কণী, যকৃত, গাজি মাহ আদিত পোৱা যায়।

C—ই দাঁত নষ্ট নোহোৱাকৈ ৰখাত সহায় কৰে। গাখীৰ, কেঁচা শাক, সুমথিৰা, নেমুটেঙা, আঙুৰ আদিত পোৱা যায়। সিজালে ইয়াৰ ভিটামিন ধ্বংস হয়।

D—ইয়াৰ আৱশ্যকতা হাড়ৰ বৃদ্ধিৰ কাৰণে। ইয়াৰ অভাৱত কেঁচুৱাৰ 'পঁয়াগলা' আদি বেমাৰ হয়। মাখন, কডলিভাৰ আৰু A ভিটামিন থকা বস্তুসমূহতে পোৱা যায়।

চমুকৈ যিমানদূৰ মোৰ পক্ষে সম্ভৱ সিমান খিনি আহাৰৰ কথা কলোঁ। এতিয়া কেঁচুৱাই খোৱা বস্তু নষ্ট হোৱা আৰু অব্যৱহৃত অংশটোৰ হাত কেনেকৈ সাৰে আৰু এই কাম কৰাত কেনে শিক্ষা পোৱা উচিত তাৰ বিষয়ে অলপ কওঁ :—

কেঁচুৱাৰ মূত্ৰাশয়ে দ্ৰৱনীয় নষ্টহোৱা বস্তুবোৰৰ তেজৰ সোঁত

পৰিষ্কাৰ কৰে আৰু বয়সীয়া মানুহৰ মূত্ৰাশয়ে কৰাৰ দৰে এইবোৰেও কাম কৰে। এই সৰু মূত্ৰাশয়ে কম বস্তু ধাৰণ কৰে আৰু বাহিৰৰ সিৰাবোৰ নিয়মিত কৰা মাংসপেশীবোৰৰ অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা উন্নত নোহোৱাত মূত্ৰাশয়ে ঘনে ঘনে ইয়াত থকা বস্তুবোৰ পৰিষ্কাৰ কৰে। সেই কাৰণেই ঘনে ঘনে পৰিবৰ্ত্তনৰ আৱশ্যক আৰু তেনেকৈয়ে শুকান কাপোৰৰ যোগান ধৰিব লগীয়া হয়। কিন্তু গোটা বস্তুয়ে আন ধৰণে কাম কৰে আৰু এই নষ্ট হোৱাৰ অংশও অন্ত্ৰইদি বাহিৰ হয়। অন্ত্ৰৰ মূৰেদি বাহ্যদ্বাৰলৈ (মলদ্বাৰৰ) ওলাই অহা গোটা বা লুপথুপীয়া বস্তুয়েই মল। এই নিঃসৃত বস্তুৰ প্ৰকৃত আকাৰ, বৰণ, ঘনতা (Consistency), গোন্ধৰ ওপৰতেই স্বাস্থ্যৰ বিশেষ সমন্ধ। সেই কাৰণে কেঁচুৱাৰ মাইকীয়ে নিজে শৌচ চাব লাগে দিনৌ—কাৰণ ইয়াৰ পৰাই সন্তানৰ হজমী শক্তি আৰু স্বাস্থ্যৰ কথা জানিব পাৰি।

কেঁচুৱাৰ প্ৰথম কেইদিন মানৰ শৌচ পিচৰ দিন বোৰতকৈ বহুত বেলেগ। এবাৰ মাকৰ গাখীৰ পেটত পৰিলে আৰু হজম কৰিব পৰা হলে সৰিয়হ আৰু মাখন লগোৱা কণীৰ বৰণৰ দৰে হয়। চুলে বৰ কোমল অনুভৱ হয়।

সময় যোৱাৰ লগে লগে সচৰাচৰ তলত উল্লেখ কৰা মতে হয় :—

প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় দিনা—অলপ কলা বৰণীয়া আৰু পৰিমাণত কম হয়।

তৃতীয় দিনা—আৰু কোমল আৰু হালধীয়া হয়।

৪ৰ্থ দিনৰ পৰা আঠ, ন মাহলৈ—কোমল, মসৃণ আৰু পাতল, মাকৰ গাখীৰ খোৱা কেঁচুৱাৰ—হালধীয়া মিহলি সৰিয়হৰ দৰে, বৰ কম গোন্ধ হয়।

কিন্তু এই সময়ত বটলৰ গাখীৰ খুউৱা কেঁচুৱাৰ—	কোমল, মসৃণ অথচ অলপ শেতাঁ মাখন লগোৱা কণীৰ দৰে গোন্ধো কম হয়।

গোটা বস্তু খোৱাৰ লগে লগে ন' মাহৰ পৰা ওপৰলৈ	সামান্য গোটা কলা, মুগা বৰণ ধৰিব আৰু বয়সীয়া মানুহৰ দৰে বেচি গোন্ধ হয়।

আন সকলো ঠিক থাকিলে - শৌচ যদি অলপ সেউজীয়া হয়— তেতিয়া বুজিব লাগিব যে ই হজম নোহোৱাৰ বাবে, আৰু শাক-পাচলি, যথেষ্ট ফল বা ফলৰ বসৰ পৰা এনে হৈছে। সকলো কেঁচুৱাই সমানে ফল বা ফলৰ 'ৰস' হজম কৰিব নোৱাৰে। কিছুমানৰ কাৰণে অৱশ্যে বৰ ভাল, কিন্তু কিছুৰে গাখীৰহে বেছি বিচাৰে।

সেউজীয়া ৰঙৰ লগত, গালত কণ কণ গোটা এটি ওলালে ঠাণ্ডা (Chill) লগাৰ চিন বুলি ধৰিব লাগে। তেতিয়া সাধাৰণ আহাৰ বন্ধ কৰি 'ছানা'ৰ পানীহে খুৱাব লাগে আৰু চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে। শৌচৰ লগত এবাৰ সামান্য তেজ ওলালে ভাবিব লগীয়া একো নাই, কিন্তু অলপ বেছি ওলালে ভাবিব লগীয়া কথা। একো নেথাকিলেও চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা বাঞ্ছনীয়।

হালধীয়া শৌচত সৰু সৰু বগা গোটাগুটি, চেকুৰা চেকুৰ দেখিলে বুজিব লাগিব যে সন্তানে আৱশ্যকতকৈ বেছি 'প্ৰোটিন' খাইছে। এনে দেখা পোৱা হয় কৃত্রিম আহাৰ দিয়া সন্তানতহে। তেতিয়া হ'লে আহাৰৰ পৰা 'প্ৰোটিন' অংশ কমাব লাগে—আৰু শৌচ ঠিক নোহোৱালৈকে গাখীৰ কমাই 'ছানা'ৰ পানী পানী বেচি পৰিমাণে দিব লাগে।

শুকান, গোটা গুটি অস্তিলা শৌচৰ পৰা চৰ্ব্বিৰ অভাৱটো বুজা হয়। এনে অৱস্থাত মাখন ব্যৱহাৰ কৰিলেই সুবিধা হয়; মাখন সোনকালে হজমো হয়।

কেঁচুৱাক শৌচ কৰোৱাৰ শিক্ষা অতি সোনকালৰ পৰা আৰম্ভ কৰাব লাগে। কেঁচুৱা লাগিলে যিমান সকৰেই নহওক প্ৰথমতে দিনটোত ৪।৫ বাৰ শৌচ হব লাগে। বয়স এসপ্তাহ মান হোৱাৰ পৰাই এই শিক্ষা আৰম্ভ কৰিব পাৰিলে ভাল। প্ৰথমতে কোনো

'এনামেল'ৰ বাটি বা চৰিয়াতে আৰম্ভ কৰোৱা বেয়া নহয়। মাকে বা ধাত্ৰীয়ে নিজৰ বুকুত কেচুৱাক আওজাই পাত্ৰৰ ওপৰত ভৰি দুখন মেলি ধৰিব লাগে। আৰু নিয়মিতভাৱে শৌচ' আৰু 'প্ৰস্ৰাব' কৰোৱাৰ লগে লগে সন্তানকো সহজ ভাষাত 'ভাল কৰিছা' বুলিলে ভাল পায় আৰু সন্তানে কেতিয়াবা কাপোৰত বা তলত পৰাত 'প্ৰস্ৰাব' বা 'শৌচ' কৰিলে অকণো খঙ ৰাগৰ ভাব মনলৈ আনিব নেলাগে। তাহাঁত ক্ষুদ্ৰ জীৱ হলেও এইবিলাকে তাহাঁতৰ অন্তৰতও বিতৃষ্ণাৰ ছাঁ বহুৱাব পাৰে।

উপযুক্ত যত্ন মৰম চেনেহ আৰু আপডালত উঠা কেঁচুৱাই অপৰিষ্কাৰ হবলৈ ভাল নেপায়। ফ্ৰয়েদৰ মতে সামাজিক চৈতন্যৰ ওপৰতো বিচলিত মনে (aberrent mind) শৌচ-অসুবিধা আৰু আঁসোৱাহে আনন্দৰ পৰা আঁতৰ কৰি ৰখাৰ বাহিৰেও বেয়া স্বাস্থ্য, বেয়া উত্তৰাধিকাৰিত্ব আৰু ভুল মনস্তাত্বিক প্ৰভাৱৰ বিস্তাৰ কৰে।

এতিয়া তোমাক শৌচাদি কৰোৱাৰ নিয়মৰ এটি তালিকা দিওঁ, তুমি লাগিলে যিহকে বোলা তেহেলৈ।

পুৱা—৬ টাত—শৌচৰ কাৰণে ডাণ্ডি ধৰিব লাগে। তাৰ পিচত কাপোৰ সলাই, ১৫।২০ মিনিট মান মাকে গাখীৰ দিব লাগে।

৬-৩০—শুৱাই থব লাগে বিছনাতে।

৮।৯ টাৰ ভিতৰত—ডাণ্ডি ধৰা—(শৌচ কৰোৱা,) গা ধুউৱা, কাপোৰ পিন্ধোৱা।

৮-৩০—মাকৰ গাখীৰ দিয়া ১৫।২০ মিনিট মান।

৯।৫০—১২-৫০—বাহিৰত শুউৱা।

১২-৫০—ডাণ্ডি ধৰা, শৌচ কৰোৱা; মাকৰ গাখীৰ ১৫।২০ মিনিট মান।

১ বজাৰ পৰা ৩ টা বজালৈ—মুকলিত শুউৱা।

৩।০ বজাত—ডাণ্ডি ধৰা (শৌচ কৰোৱা), কাপোৰ সলোৱা, গাখীৰ দিয়া।

৩॥০—৬ টালৈ—মুকলিত শুউৱা।

৬ টা বজাত—ডাঙি ধৰা (শৌচ কৰোৱা), গা ধুউৱা, ৰাতিৰ কাপোৰ পিন্ধোৱা আৰু ১৫।২০ মিনিট গাখীৰ দিয়া।

৬-৩০ ভিতৰত—শুউৱা।

৯ টাৰ পৰা ১০ ৰ ভিতৰত	ডাঙি ধৰি শৌচ কৰোৱা, ১৫।২০ মিনিট মান গাখীৰ দিয়া।

১০-৩ —ৰাতিৰ কাৰণে শুউৱা।

পৰিস্কাৰ আৰু শুকানে থাকিবৰ কাৰণে লক্ষ্য ৰাখি কেঁচুৱাৰ কাপোৰ পৰিবৰ্ত্তন কৰা উচিত। ভালদৰে শিক্ষিতভাৱে তোলা কেঁচুৱাৰ কান্দোন শুনিলেই মন কৰিব লাগে। যদি তুমি এলাহ কৰি কেঁচুৱাৰ কান্দোন আওকাণ কৰা, কেঁচুৱা ভিজা আৰু অসুবিধা অৱস্থাত থকাত অভ্যস্ত হয়—তেতিয়া কেঁচুৱাই বহুত দিনলৈকে বিছনাত মুতিব আৰু সেই দোষ তুমি কেঁচুৱাৰ গাত দি শিক্ষিত সমাজত ৰেহাই নেপাবা, ই তোমাৰ আগতে অজ্ঞাতে তোমাৰ সন্তানক শিকোৱাৰ ফল হে।

কেঁচুৱাৰ কাপোৰ সলাওঁতে যাতে সন্তানৰ সুকোমল পেটত ঠাণ্ডা নালাগে তাৰ সকলো কাম লৰালৰিকৈ কৰিবৰ কাৰণে সকলো বস্তু আগতে দিহা কৰি ৰখা উচিত। এই বিষয় আৰু ইয়াত নিলিখোঁ, 'মাতৃ-মঙ্গল'ত ইয়াৰ বিশদ বিৱৰণ পাবা। মাত্ৰ কোষ্ঠ-বদ্ধতাৰ বিষয়ে এযাৰ লিখিয়েই আজিলৈ এৰিম।

কোষ্ঠবদ্ধতাৰ 'সভ্যতাৰ শাওপাত'। এই কোষ্ঠবদ্ধতা কেঁচুৱা কালতো আজি-কালি দেখা দিছে। উপযুক্তৰূপে আহাৰ পোৱা স্বাস্থ্যবান সন্তানৰ এই ৰোগ হব পাৰে বুলি মই হ'লে ধাৰণাই কৰিব নোৱাৰোঁ। ঔষধ খুৱাই কেঁচুৱাক শৌচ কৰোৱাৰ কথা মই ভাবিব নোৱাৰোঁ। দুই এজন মোৰ বন্ধুৱে তেওঁলোকৰ সন্তানক (কেঁচুৱাক) কাৰোবাৰ উপদেশমতে 'কেষ্টৰ অয়েল' আৰু 'লিকুইড

পেৰাফিন' খুউৱাৰ কথা শুনিছোঁ ; কিন্তু এনে কৰাৰ ফলত সন্তানৰ গোটেই জীৱন অন্ত্ৰৰ ৰোগৰ (Al mentary Cancer) বীজহে দিয়া হয় যেন লাগে। যথেষ্ট আহাৰ খোৱা বা খাব পৰা সন্তানৰ ভাল শৌচ হবই।

কি কাৰণতনো কোষ্ঠবদ্ধতা হয় তাকো তোমাক এই খিনিতে কৈ থওঁ, নহ'লে শাওপাতে মোক চুব। কম আহাৰ খোৱা, উতলোৱা গাখীৰ খোৱা, পানীৰ অভাৱ, ফলৰ অভাৱ, বাহী আহাৰ, এদিনৰ বাহী গাখীৰ, আৰু পুনৰ গৰম কৰা বটলৰ গাখীৰ ; আহাৰত কম পৰিমাণৰ মাখন বা চৰ্ব্বি ; বেয়া বায়ু আৰু বেছি উত্তেজনাৰ পৰা হোৱা স্নায়বিক অসুস্থ ; উপযুক্ত সময়ত অৰ্থাৎ আহাৰৰ আগতে শৌচ কৰোৱাবৰ কাৰণে কেঁচুৱাৰ প্ৰতি উৎসাহৰ অভাৱ—এই আটাইবোৰৰ পৰা পৰাপক্ষত হাত সাৰিব পাৰি। যদি কেনেবাকৈ হৈয়ো থাকে তেতিয়াহ'লে প্ৰথমবাৰ কোষ্ঠবদ্ধতাৰ পৰা হোৱা শৌচৰ পাচতে তলত দিয়া মতে কাম কৰিব লাগে :—কেঁচুৱাই সচৰাচৰ খোৱা পানীৰ পৰিমাণতকৈ দুগুণ পৰিমাণৰ পানী উতলাই চেঁচা কৰি খুৱাব লাগে। ইয়াৰ পিচত তলপেট লাহে লাহে মালিচ কৰিব লাগে ; প্ৰথমে সোঁওফালেদি ওপৰৰ ফালে মালিচ কৰি কামি হাড়ৰ তলৰ পৰা বাওঁ ফালেদি তললৈ আহিব লাগে। কেঁচুৱাক কিছু চিএৰি বাখৰি উপকৰা খেলা কৰোৱাব লাগে, আৰু এটি বাদামৰ সমান মাখন ৬ মহীয়া কেঁচুৱা হ'লে চুহিবলৈ দিব লাগে ; ন' মহীয়া হ'লে এটা আখৰোটৰ সমান মাখন দিব লাগে। দ্বিতীয় বাৰো শৌচ হ'লে প্ৰথম বাৰৰ দৰে কৰিব লাগে। তৃতীয় বাৰ এনে হ'লে দুই আউন্স খোৱা পানীত সৰু চামোচৰ এচামোছ Sodii Bicarb (খোৱা চৌডা) শেষ আহাৰত খুৱাব লাগে।

কিন্তু কেতিয়াও কোনো কাৰণতেই কেঁচুৱাক বমিকৰা ঔষধ (emetics), পিছকাৰী দিয়া (Enema), ভেদক (Purgatives) বা

সাৰক ঔষধ (Laxatives) দিব নেলাগে। এই উপায়েৰে কোনো কাম নিদিলেহে জলফাই তেল (Olive oil) দিব লাগে।

স্বাভাৱিক স্বাস্থ্যৰ অন্তৰ্জনিত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ লগত ঔষধৰ ব্যৱহাৰ একেবাৰে অনাৱশ্যক।

এতিয়া অলপ গা ধুউৱাৰ কথা কওঁ। বয়সীয়াৰ কাৰণে তোমা-লোকে স্নান, পানী, বায়ু আৰু সূৰ্য্যৰ ৰশ্মিৰ তাপ তিনি ভাগে ভগাইছা; কেঁচুৱাৰ কাৰণে এনে হ'লেও প্ৰত্যেক দিনেই তপত পানীৰে গা ধুওৱাটো আৱশ্যক। যেনে-তেনেভাৱে কাম কৰাকৈ গা ধুৱাব নেলাগে। কেঁচুৱাক গা ধুউৱাৰ সময়ত পানী ঢলাৰ আগতে বৰিক লোচনত অলপ ধুনা কপাহ তিয়াই চকুদুটি পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে, আৰু অলপ কপাহ পকাই লোচনত ডুবাই নাকৰ ফুটা নিকা কৰি দিব লাগে। কাণ তুখন চাই বাহিৰৰ অংশটো পৰিষ্কাৰ কৰি দিব লাগে আৰু গা ধুৱাওঁতে কাণৰ ফুটা দুটাত অলপ কপাহ দি বন্ধ কৰি দিব লাগে কিন্তু মুখত একোকে কৰিব নেলাগে। বাকীবিলাক কথা তুমি 'মাতৃ-মঙ্গল'তে পাবা।

মাকৰ গাখীৰ খোৱা প্ৰত্যেক স্বাস্থ্যবান কেঁচুৱাই টোপনিয়ায়েই খোৱা শেষ কৰে আৰু বিছনাত শুৱাওঁতেও গম নাপায়। কোনো কোনো অৱস্থাত আহাৰতকৈ টোপনিহে বেছি আৱশ্যকীয়। টোপনি শান্ত আৰু গভীৰ হব লাগে। টোপনি যিমানেই গভীৰ আৰু শান্তিপূৰ্ণ হয় সিমানেই শৰীৰৰ কাৰণে উপকাৰী। গভীৰ টোপনিত নিশ্বাস-প্ৰশ্বাস ধীৰ, অন্তৰৰ ধমনী ধীৰ আৰু স্নায়ু আৰু মস্তিষ্কতো শান্তি বিৰাজ কৰে। কাৰ্য্য কৰোঁতে অহৰহ গোটখোৱা অনাবশ্যক বস্তুবোৰ আকৃতি ধৰাটো মাংশপেশীৰ পৰিশ্ৰমৰ নিবৃত্তিয়ে বন্ধ কৰে আৰু গ্ৰন্থি তৈয়াৰ কৰা কোষবোৰে নষ্ট বস্তুৰ ক্ষীণ অংশবোৰ পৰিষ্কাৰ কৰে। এনে অৱস্থাতেই শৰীৰ বৃদ্ধি হয় আৰু দীঘল টোপনিৰ পৰা উঠি কেঁচুৱাই হাঁহিব লাগে। কিন্তু তাক যদি আমনি কৰা হয় আৰু এইবোৰ

কাম সম্পূৰ্ণ নৌ হওঁতেই জগোৱা হয়, তেন্তে সি ৰাগী হয় আৰু ঘেন-ঘেনাই কন্দা আৰম্ভ কৰে ই মাত্ৰ তাৰ শৰীৰৰ মলিয়ন বস্তুবোৰৰ অসম্পূৰ্ণ পৰিষ্কাৰৰ পৰা বঞ্চিত হোৱা দুঃখৰ অস্পষ্ট অনুভূতিৰ প্ৰতিচ্ছবি।

স্বাস্থ্যবান সুখী সন্তানে ঘৰত কাকো আমনি নকৰে আৰু শুৱাবৰ কাৰণে পিঠিত হাত ফুৰাই কোলাত লৈ ফুৰাবও নেলাগে। এনে কৰিবলগীয়া হ'লে কিবা হৈছে বুলি বুজিব লাগিব। আহাৰ ঠিক থাকিলে, যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খাবলৈ পালে, শুকান কাপোৰত শুবলৈ পালে সি নিশ্চয় শান্তিত শুব আৰু খাবৰ সময়ত পেটত ভোক লাগিলে হাওঁ-ফাওঁ ফুলোৱা চিঞৰৰে সাৰ পাই উঠিব।

তলত দিয়া মতে শোৱাৰ সময় হব লাগে:—

প্ৰথম	মাহত	২৪	ঘণ্টাৰ ভিতৰত	২২	ঘণ্টা	শুব লাগে।
দ্বিতীয়	”	”	”	২১½	”	”।
তৃতীয়	”	”	”	২১	”	”।
পঞ্চম	”	”	”	২০	”	”।
সপ্তম	”	”	”	১৯	”	”।
দ্বাদশ	”	”	”	১৮	”	”।

প্ৰথম বাঢ়নিৰ কাৰণে কেঁচুৱা সকলো সময়তে বিছনাত থাকোঁতে মনত ৰাখিব লাগে যে সি যেন সকলো সময়তে একে কাটিয়ে নোশোৱে।

ঠিক খাই উঠাৰ পিচতে, কেঁচুৱাক তাৰ বিছনাত সোঁফালে কাটি কৰি শুৱাব লাগে, কিন্তু সেই বুলি এই সময়ৰ আৰু পিচৰ খোৱাৰ ঠিক মাজ ভাগতেই কাটিকৈ শুৱাবলৈ পাহৰিব নেলাগে। দুয়ো কাটিয়ে সমান সময় শুব লাগে।

প্ৰথম দুমাহত কেঁচুৱাৰ কোনো খেল-ধেমালিৰ প্ৰয়োজন নাই। শোৱাৰ সময়ৰ বাহিৰে আন সময় গা ধুওৱা, কাপোৰ সলোৱা, খুউৱাতে

যায়। কেঁচুৱাই মাকৰ গাখীৰ খাওঁতেই তাৰ অকণমানি মাংশপেশীৰ ব্যায়ামেই হয়।

ইয়াৰ পিচৰ পৰা গা-ধুউৱা বা কাপোৰ পিন্ধোৱাৰ সময়ত সামন্য নিয়মিত খেলা কৰাব লাগে। নচুওৱা, হাত-ভৰি জোকৰা, ভৰি ঘঁহি ঘঁহি চপৰিউৱা আদিত সি আনন্দ পায় আৰু বেছিকৈ হাত-ভৰি জোকাৰিব আৰু শব্দ কৰিব। কেঁচুৱা চাৰিমাহ নোহোৱালৈকে তাৰ খেল-ধেমালি দিনৌ অলপ অলপকৈ বঢাই নিব লাগে আৰু চাৰি মাহৰ পিচত সি নিজেই মূৰ পোনাব আৰু কণ কণ পুতলা আদি হাতেৰে ধৰিব পাৰিব। ছমাহত সি খন্তেক বহিব পৰাও হব আৰু সাৰে থকা অৱস্থাত শুই থাকোঁতে নিজৰ হাতৰ আৰু ভৰিৰ আঙ্গুলিৰ বা পাতল খেলনাৰ লগত ধেমালি কৰি সময় কটাব পাৰে। লাহে লাহে পিচলৈ পুতলা আদি দলিয়াই দুষ্টামিও কৰে, মাকে বা ওচৰত থকা ধাত্ৰীয়ে বা লিগিৰীয়ে তাক গুটাই দিয়ে। সি তৎক্ষণাত দলি মাৰি দিয়ে।

কেঁচুৱাৰ কাৰণে আৱশ্যকীয় খেলৰ সুযোগ দিয়াৰ উপৰিও তাক তুলি আহাৰ খুৱাবৰ সময়ত আৰু মাকৰ গাখীৰ দিবৰ সময়ত কেই মিনিট মান চিঞৰিবলৈ দিব লাগে। কেতিয়াও তাৰ স্বাভাৱিক আৰু স্বাস্থ্যপ্ৰদ চিঞৰত ব্যাঘাত জন্মাব নেলাগে। এই চিঞৰত হাওঁ ফাওঁ প্ৰসাৰিত হয় আৰু বৰ্দ্ধিত ই সহায় কৰে। আহাৰৰ আনন্দৰ আগতে সি যদি ৫ বাৰ এইদৰে চিঞৰে তেন্তে ই তাৰ ভাল ব্যায়াম—প্ৰথম কেই সপ্তাহ মানৰ কাৰণে। কেঁচুৱাৰ ব্যায়াম আৰু খেলা বেলেগ কৰি দেখুউৱ টান।

কেঁচুৱাক খোজ কাঢ়িবলৈ শিকাব নেলাগে। সিহঁতক চুচৰি ফুৰিবলৈ আৰু নিজে খোজকঢ়া শিকিবলৈ স্বাধীনতা দিয়াটো ভাল।

সূৰ্য্যৰ পোহৰত স্বাস্থ্য পুষ্টিকাৰক বহুত গুণ আছে। এই পোহৰত উদং গাৰে থকাত আনন্দৰ বাহিৰেও সন্তান আনকি বৰকো

সন্তোষ দিয়ে। ইয়াৰ শৰীৰ পুষ্টি কৰাৰ শক্তি আছে। এই ৰশ্মিয়ে সঞ্চিত কৰিব পৰা এবিধ বিশেষ ধৰণৰ পৰিপুষ্টি দিয়ে; গতিকে এদিনৰ Sun bath-এ পিচৰ দিনাব কুৰঁলী আৰু অন্ধকাৰ সহজে কটাব পাৰে। কেঁচুৱা সূৰ্য্যৰ পোহৰত থাকি স্বাভাৱিক সূৰ্য্য পোহৰৰ ultra violet ৰশ্মি চালৰ তলৰ ডাঠ চামনি ভেদ কৰি সোমায়, আৰু তাত একেবাৰে নতুন আৰু বিশেষ ৰকম। ৰাসায়নিক পদাৰ্থ (Chemical Compound) তৈয়াৰ হয়; সেই কাৰণেই সি নিজেই বহু মূলীয়া 'ডি' ভিটামিন জোগাৰ কৰে আৰু এই ভিটামিনেই হাড় বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রিত কৰে—আৰু পয়ালগাৰ দৰে বেমাৰৰ পৰা আঁতৰত ৰাখে। এই ৰশ্মিৰ নানান ৰকমৰ জীবাণুও ধ্বংস কৰাৰ ক্ষমতা আছে।

আঠ সপ্তাহৰ পিচৰ কেঁচুৱাক সূৰ্য্যৰশ্মিত সুবিধা হয় তেতিয়াই গা ধুৱাব লাগে। প্রথমতে অৱশ্যে ঘৰৰ ভিতৰতে দুৱাৰ খিড়িকি মেলি আৰম্ভ কৰিব লাগে কিন্তু এই সময়ত এনে কৰোঁতে কেঁচুৱাৰ চকু ঢাকি কোচত লব লাগে আৰু তাৰ গোটেই শৰীৰত ৰশ্মি পৰিবৰ কাৰণে টকাটি সিকাটি আৰু লুটিয়াবও লাগে। প্রথমতে ২।৪ মিনিটত আৰম্ভ কৰি পিচলৈ বঢ়াই নিব লাগে। দ্বিতীয় মাহ পাৰ নোহোৱালৈকে আৰু প্রত্যেক দিনত ১৫ মিনিটমান Sun-bath দিব লাগে আৰু তিনিমাহ হলেই ½ ঘণ্টা মান দিব লাগে। ইয়াৰ পিচত আৰু বঢ়াই আনি ১ ঘণ্টাৰ পৰা ১½ ঘণ্টাও কৰিব লাগে।

অতি গৰম আৰু বেছি ঠাণ্ডা দিনত Sun-bath অসম্ভৱ হলে Veta glass-ৰ আশ্রয় লব পাৰি; ইও অতি উপকাৰী। শীত কালতো ইয়াৰ সহায়ত Sun-bath লব পাৰি। সূৰ্য্যৰশ্মিত অকল 'তাপ' আৰু 'সোণোৱালী' পোহৰেই যে থাকে এনে নহয়, তাত নানান ৰকমৰ অদৃশ্য ৰশ্মিও থাকে; তাৰ ভিতৰত ভালদৰে

জনা ৰশ্মিৰ নাম 'ultra-violet' ৰশ্মি। এই ৰশ্মিয়ে পোনে পোনে স্বাস্থ্যৰ সহায় কৰে আৰু শৰীৰত প্ৰৱেশৰ কাৰণে মনলৈ আনন্দ প্ৰফুল্লতা আনি দিয়ে।

এই ৰশ্মিবোৰৰ Tissue-ৰ ওপৰত এটি ৰাসায়নিক প্ৰভাৱ আছে। এইবোৰে ছালৰ ওপৰভাগ সামান্য তাম বৰণীয়া কৰে, আৰু ছাল ভেদ কৰি ভিতৰ সোমাই কোষবিলাকক এটি মূল্যবান বস্তু দান কৰে আৰু এই বস্তুটো তেজৰ লগত মিহলি হৈ গোটেই শৰীৰৰ তেজৰ চলাচল কৰে। এই বস্তুৰ বাহিৰে অহা Tissue-ৰ ওপৰত এটি ডাঙৰ প্ৰভাৱ আছে; সেই প্ৰভাৱত লো, আইডিন, কেলচিয়াম তৈয়াৰ হৈ সুন্দৰ স্বাস্থ্য আৰু জীৱনী শক্তি দিয়ে।

বহুত লিখিলোঁ নহয় জানো? কাৰণ মাতৃত্বই ভাৰতীয় নাৰীজীৱনৰ সাৰ্থকতাৰ বিকাশ। ই যেন তোমাতো প্ৰস্ফুটিত হয়—এই মোৰ কামনা। ইতি

তোমাৰেই—

ককাইদেউ

১৩

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালোঁ। তুমি মোৰ চিঠিত ইংৰাজী অনুবাদৰ গোন্ধ পাইছা। গোন্ধতো পাবাই, সেই কথা দেখোন বহুত আগতেই তোমাক কৈছোঁ। অনুবাদ হলেই 'নাক চিটিকাব' লাগিলনে, অনুসৰ হলেই নিকৃষ্ট হবনে? জাতিৰ উত্থানৰ লগত অনুবাদ আৰু অনুকৰণ সংমিশ্ৰণ। ই জাতিৰ উত্থানৰ কাৰণে আৱশ্যক হয়। অসমীয়া অনুকৰণ-প্ৰিয়, আমাৰ নিজত্ব হেৰুৱাই লোকৰ অনুকৰণ কৰি ঘূৰি ফুৰিছোঁ। আমাৰ মাজত 'ফেৰমাৰি' ফুৰিছোঁ কোনে কিমান অনুকৰণ কৰিব পাৰোঁ খোৱা-লোৱা, পিন্ধা উৰা, থকা-মেলা, ফুৰা-চকা আদি সকলোতে। বিভিন্ন দেশত বিভিন্ন জাতিৰ উন্নতিৰ সপোন বিভিন্ন। অনুকৰণ উন্নতিৰ সপোন নহয়। সমূহ বিদ্যা আলোচনাৰ কাৰণেই প্ৰাচীন ভাৰত উন্নত হৈছিল—সেয়েই আচল বাট—বাট বুলিব লাগিব তাকে চাই—বাট হেৰুৱাই আওবাটে গলে উন্নতিৰ বাটৰ পৰা বহুত আঁতৰত থাকিব লাগিব। ইংলণ্ড, ফ্ৰাচি, ৰুচ, জাপানৰ বুৰঞ্জী পঢ়ি কাস্পিয়ান সাগৰৰ লোণাল মাছ—মিচিছিপিৰ বুকৰ মুকুতাৰে মগজ ভৰালে দেশে তাৰ পৰা কি পাব? উদ্ধাৰ হব যেতিয়া প্ৰত্যেক অসমীয়াই নিজৰ ভাষা, নিজৰ সাহিত্যৰ কথা ভাবিবলৈ শিকিব তেতিয়াহে। সেই কাৰণে জাতিৰ উত্থানৰ কাৰণে বুৰঞ্জীৰ আৱশ্যক —প্ৰত্যেক অসমীয়াই নিজৰ অস্তিত্বৰ সম্বন্ধে জানিব লাগিব—তেতিয়াই জাতিৰ মাহাত্ম্য ৰক্ষাৰ উপায় হ'ব। আমাৰ সৰ্ব্বসাধাৰণ আই অসমীৰ সম্পদত আমাৰ আনন্দ নাই, সেই কাৰণে আজি

আমাৰ এনে দুৰৱস্থা। সাহিত্যৰ প্ৰকৃত উপকৰণৰ কাৰণে কাৰো পৰা ধাৰ কৰিব নেলাগে। আমাৰ ঘৰতেই প্ৰাচুৰ্য্য। নিজৰ সাহিত্য উন্নতি কৰিবলৈ হলে নিজৰ দেশৰ কথাৰেই সাহিত্য গঢ়ি তুলিব লাগিব। আধুনিক শিক্ষাই মানুহৰ মনত গভীৰ সংশয়ভাৱ সুমুৱাইছে—লগে লগে তেজৰ সঞ্চাৰ কৰিছে ঈৰ্ষা আৰু অবিশ্বাসৰ বীজ। ইয়াৰ সকলোৰে মূলতে স্বেচ্ছাচাৰী প্ৰভুত্বৰ প্ৰলোভন নহয়নে? মানুহৰ কল্যাণ চিন্তাৰ প্ৰাচীন মনোভাব ই দূৰ কৰিছে।

ইমানবিলাক বাজে কথা বকিলোঁ. আজি শিশুৰ মনোবিজ্ঞানৰ বিষয়ে লিখিয়েই চিঠি লিখা অন্ত কৰিম বুলি ভাবিছোঁ, কি বোলা?

শৰীৰৰ পুষ্টিসাধান আৰু শুশ্ৰূষাতে সন্তানৰ প্ৰতি কৰা কৰ্ত্তব্য শেষ নহয়। কেৱল সন্তানৰ দেহৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখিলেই মাতৃৰ কৰ্ত্তব্য শেষ হৈছে বুলি ধৰিলেই নহব—এই দেহৰ ভিতৰত প্ৰাণটিক সজাগ কৰি জীৱন্ত কৰি তুলিব লাগিব।

প্ৰকৃতভাৱে কবলৈ হলে প্ৰত্যেক মাতৃয়ে ক্ষুদ্ৰ ক্ষুদ্ৰ স্বাৰ্থ চিন্তা বলি দি উদাৰতাৰ প্ৰসন্নতাত নিজক প্ৰসন্ন আৰু বলীয়ান কৰি কেঁচুৱাৰ পৰাই সন্তানৰ চিত্ত সেইভাৱে অনুপ্ৰাণিত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। সিদিনা হীৰামন ককাইদেৱে কোৱা কথা এষাৰ মোৰ মনত সুন্দৰভাৱে জিলিকি আছে—তেওঁ কৈছিল ব্যক্তিত্বৰ বিশিষ্টতাই মানুহৰ এটি বিশেষ লক্ষণ। গোটেই জগত জুৰি কিছুমান সাধাৰণ কথা আছে; সেইবিলাক সকলো মানুহৰে মনুষ্যত্ব বিকাশৰ পক্ষে সমভাৱে সহায়কাৰক। কিন্তু কথা হৈছে ইয়াক উপলব্ধি কৰি জীৱনত প্ৰয়োগ কৰিব পৰা পন্থা সকলোৰে একে নহবও পাৰে। মানুহৰ নিজে চিন্তা কৰিবৰ শক্তি আছে আৰু নিজৰ বিবেক বুদ্ধি আছে।

সন্তানৰ চৰিত্ৰ গঠনত তোমালোকৰ একান্ত ধৈৰ্য্য আৰু সন্তানৰ সৈতে সমপ্ৰাণতাৰ বিশেষ আৱশ্যক। তোমালোক কেঁচুৱা হৈ

নিজৰ সন্তানৰ খেলাৰ সঙ্গী হব লাগিব আৰু ৰং-ধেমালিৰ মাজেদিয়েই শিক্ষা দিব লাগিব ; কিন্তু শিক্ষয়িত্ৰীৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰিলে তিমান কৃতকাৰ্য্য হোৱাৰ আশা কম।

তুমি এইখিনিতে মোক কব পাৰা যে মাকবিলাকৰ ইমান সময় কত—গৃহস্থালিৰ নানান কাম, তাৰ বাহিৰে বাহিৰৰ নানান কাম নানাভাৱে আহি আজৰি নোহোৱাই হয়। কিন্তু তেনে কৰিলে নচলিব, ইয়াৰ ভিতৰতে সময় উলিয়াবই লাগিব কাৰণ তোমালোকৰ ওপৰত গুৰুতৰ দায়িত্ব আছে বুলি যেতিয়া উপলব্ধি কৰিব পাৰিবা, তেতিয়াই তোমালোকে সময় উলিয়াব পাৰিবা।

মই আগতেই তোমাক কৈ আহিছোঁ যে সন্তানৰ শৰীৰৰ পুষ্টিসাধনৰ কাৰণে বিশেষ শুশ্ৰূষা আৰু যথেষ্ট আৰু পৰিমিত পৰিমাণে গাখীৰ আৰু আহাৰৰ যোগান ধৰাই মাত্ৰ তোমালোকৰ কাম নহয়—তাতোকৈ বৃহত্তৰ কৰ্ত্তব্য হৈছে মনৰ শক্তিবৃদ্ধি আৰু শৃঙ্খলিত কৰা। গঠনকাৰী (Creative) বৃত্তিবিলাকৰো সহায়ক হব লাগিব। এই শাৰীৰিক গঠন প্ৰণালীৰ ওপৰত 'মনৰ' প্ৰভাৱেও বহুত কাম কৰে। খং, ভয়, অশান্তি আদিয়ে শৰীৰৰ নিঃসৰণৰ উপযুক্ত কাৰ্য্যত বাধা জন্মায়। মনৰ শান্তিত বিৰাগ জন্মোৱা সকলোবোৰ ভাৱকে সজ্ঞানতাৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

কেঁচুৱাৰ মাত ফুটা বা মাকৰ কথা বুজিব পৰা নোহোৱালৈকে সি মনৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বেছি কাষত থাকে। Telepathy অৰ্থাৎ মৰম বা সাহচৰ্য্যৰ দ্বাৰাই লগ লগা দুজন বয়সীয়া মানুহৰ মনৰ মাজত হোৱা শব্দহীন যোগাযোগ প্ৰায়েই প্ৰমাণিত ঘটনা। মাকে সন্তানৰ জন্মৰ আগত আৰু পাচতো এনে ধৰণৰ যোগাযোগ ৰাখিব পাৰে। কেই মাহ মানৰ ভিতৰতে সন্তানৰ নিজৰ মস্তিষ্ক আৰু বিবেক শক্তি বাঢ়ি যাওঁতে সাধাৰণ যোগাযোগ ব্যৱহাৰত

আহেঁাতে এইবিধ জ্ঞান দুর্ব্বল হয়। কেঁচুৱাৰ কেইমাহমান বয়সত তাৰ মন বিশেষকৈ নিজৰ আহাৰৰ ওপৰত থাকিলেও তাৰ মন ক্রমান্বয়ে বাহ্যিক জগতৰ ফালে ঢাল লয়। অত্যধিক উত্তেজনা বৰ সহজ আৰু ভীষণভাৱে কেঁচুৱাক প্রভাবান্বিত কৰে। সেইবুলি কেঁচুৱাক এনে অৱস্থাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ অকলে থোৱাটোও অযুগুত। মাকৰ স্পর্শ আৰু চুম্বন স্বাস্থ্যপ্রদ। সময় পাৰ হোৱাৰ লগে লগে বাহিৰৰ নানা ৰকমৰ ৰুচিপূর্ণ বস্তুৰ বিস্তাৰিত পাৰি-পার্শ্বিকতা ভোগ কৰে। উজ্জ্বল ৰং কৰা ওলোমাই থোৱা পুতলা, খেলনা, চৰাই-চিৰিকতিয়ে জপিয়াই ফুৰা, লৰি চৰি থকা গছৰ ডাল, ডাঙৰৰ লগত খেল-ধেমালি আদিয়ে তাৰ মনৰ আহাৰ যোগায় আৰু শৰীৰক বেলেগ বেলেগ গাতত উৎসাহিত কৰে। মাকৰ মুখৰ অতি সহজে বুজিব পৰা কথা শুনি সন্তান আনন্দাভিভূত হয় আৰু মনে প্রকৃত শব্দৰ বিশেষ ধাৰণা গঠন কৰাত বহুত আগতে অজ্ঞানভাৱে স্বৰ প্রয়োগ বা লয়ৰ শিক্ষা লাভ কৰে।

মস্তিষ্কৰ বেছি ভাগ বৃদ্ধি পায় প্রথম বছৰত। এই কম সময়ৰ ভিতৰতে ওজনত ই এক পাউণ্ড বাঢে আৰু ইমানখিনি কৰিবলৈ তাৰ পিচত কুৰি বছৰ, লাগে। প্রথম বছৰত, জোকাৰি তাৰ সেই মূল্যবান Tissue Formations-ত ব্যাঘাত কেতিয়াও জন্মাব নেলাগে। সেই কাৰণে কেঁচুৱাক উঠাবলৈকো কেতিয়াও জোকাৰিব নেলাগে। কেঁচুৱাৰ মস্তিষ্ক বৰ আলসুৱা আৰু আচৰিত বাঢ়নিৰ কাৰণে একোৰে যাতে অন্তৰায় নঘটায় তালৈ মন কৰিব লাগে।

সকলো কেঁচুৱাই সিহঁতৰ পিতৃ-মাতৃৰ প্রতি অনতিবিলম্বে কোনো ওজৰ আপত্তি নোহোৱাকৈ বশ্যতা বাধ্যতা স্বীকাৰ কৰিব লাগে। প্রকৃতিৰ ই এটি অতি আৱশ্যকীয় নীতি আৰু সকলো ক্ষেত্রতে খাটে। পিতৃ-মাতৃয়েও হুকুম হিচাবে বৰ কমহে হুকুম দিব লাগে আৰু সন্তানক নিজে কোনো কাম আৰম্ভ কৰাৰ

(initiative) স্বাধীনতা দিয়াটো আৱশ্যক বুলি ভবা উচিত। সন্তানক পিতৃ-মাতৃৰ প্ৰতি সেই সন্মান আৰু বিশ্বাসৰ অনুপ্ৰেৰণাৰ দ্বাৰাই যে সন্তানৰ পৰা বিনা বাক্যব্যয়ে বশ্যতাৰ শিক্ষা দিয়া কৰ্ত্তব্য মাক-বাপেকে পাহৰিলে নচলিব। কেঁচুৱাৰ বাধ্যতাৰ বাটৰ দ্ৰুতগতি আৱশ্যকীয় আন কি কেতিয়াবা ই জীৱন-মৰণৰ বিষয়ো হব পাৰে।

সন্তান মাকৰ গৰ্ভত ৫।৬ মাহ স্থিতি লোৱাৰ পাচৰ পৰাই সন্তানৰ মাকৰ প্ৰতি জন্ম-বাধ্যতাৰ গম পায়। এইটো কথা তোমাৰ মনত বিশ্বাসযোগ্য নহব পাৰে। কিন্তু ই চিৰন্তন সত্য। জন্মৰ কেইসপ্তাহ মানৰ পিচৰ পৰাই কেঁচুৱাই 'ভাল', 'বেয়া' আৰু 'নহয়', 'নকৰিবা' এইবোৰ বুজিবলৈ আৰম্ভ কৰে। ছমাহৰ আগতে টান মুখেৰে কোৱা সকলো 'নহয়'; 'নকৰিবা' বুজিব লাগে। কৃতকাৰ্য্য হব খুজিলে ধেমালি বা আমনি কৰি এই ধৰণৰ খেলা নকৰি উপযুক্ত সময়লৈ বাট চাব লাগে। নিজে নিৰ্ভৰযোগ্য হোৱাতো নিজৰ সন্তানৰ পৰা হয়। স্বাস্থ্যবান মানসিক উন্নতিৰ কাৰণে কেঁচুৱাক নিৰ্ভৰযোগ্য মানুহৰ আৱশ্যক হয়—আৰু মাকেই সেই মানুহ। এদিনৰ বাধ্যতা দেখি ইঁহি আনদিনা বাধ্যতা আদায় কৰিবলৈ কেতিয়াও চেষ্টা কৰিব নেলাগে। কেঁচুৱাৰ পৰা পাব লগীয়া সকলে কামতে মাক ধীৰ আৰু গম্ভীৰ হব লাগে। ৭।৮ মাহমান কেঁচুৱাৰ পৰা বেচিকৈ সুনিপুন সহযোগিতা আশা কৰিব পাৰি।

কেঁচুৱাৰ মস্তিষ্কই শব্দৰ অৰ্থ বুজিব পৰাৰ আগতে কেঁচুৱাই মাকৰ বা কেঁচুৱাৰ লালন-পালন কৰা মানুহৰ দৰকাৰী কথাখিনি যাতে বুজিব পাৰে তালৈ চকু দিব লাগে আৰু মন কৰিব লাগে যাতে সি মৰমৰ কথাৰ মনোৰম শব্দ—মৌ-সনা মৰমৰ কথাবোৰ শুনি আনন্দ অনুভব কৰিব পাৰে। তুমি নিশ্চয় মোক পগলা

বুলিবা, যদি মই কওঁ যে মোক কোৱা প্ৰেম বা মৰমৰ কথা-বোৰ সন্তানে বুজে; তেনেহ'লে তুমি ভুল কৰিলা, ই সঁচা কথা। সন্তানৰ নীতিজ্ঞান আৰু লৈঙ্গিক নীতি জ্ঞানৰ ভিত্তি প্ৰথম বছৰতে আৰম্ভ হয়। এই আগতীয় মাহবোৰত শাৰীৰিক কাৰ্য্যৰ দ্বাৰাই কেঁচুৱাক নীতি-জ্ঞানৰ কাষ চপাই লৈ যায়; পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা; নিয়মানুবৰ্ত্তিতা আৰু বাধ্যতাই ইয়াৰ প্ৰধান সোপোন। প্ৰথম বছৰ শেষ হোৱাৰ লগে লগেই তাৰ চৰিত্ৰ এইবোৰ ভিত্তিৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত হ'ব লাগিব।

এতিয়া তোমাক মই ছুটিমান সন্তান গঢ়ি তোলাৰ কথা কওঁ। অতি পুৰণি কালৰে পৰা মানুহৰ মুখে মুখে চলি আহিছে—"এচাবি এৰিলে শিশু নষ্ট হয়"। কিন্তু শিশুৰ দমন আৰু স্নায়ুবিক দুৰ্ব্বলতাৰ লগত বৰ ওচৰ আৰু ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। ই দমন কৰাত বাধা জন্মায়। শৈশবত শিশুৰ শৰীৰ আৰু মন যেতিয়া গঠন অৱস্থাত থাকে তেতিয়া সেইবিলাক বিকাশৰ কাৰণে শিশু শিক্ষা অত্যন্ত আৱশ্যকীয়। সন্তানৰ যাতে (গাঁডপাস্থৰ) দৰে কোনো গণ্ডগোল নঘটে তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰখা সকলো পিতৃ-মাতৃৰে কৰ্ত্তব্য। শিশুৰ গঠনৰ কাৰণে প্ৰথম পাঁচ বছৰেই অতি আৱশ্যকীয় সময় আৰু এই সময়তে সিহঁতৰ গঠনৰ ভিত্তি স্থাপন কৰিব লাগিব। আজি সভ্য-জগতত সকলো দেশে একে মুখে স্বীকাৰ কৰিছে যে চৰিত্ৰ গঠনৰ প্ৰথম আৰম্ভণিৰ কাৰণে শিশুৰ এই সময়টোৱেই অতি উপযুক্ত আৰু সেই কাৰণেই বহুতে কয় যে শিশু শিক্ষা প্ৰথম বছৰৰ পৰাই বা তাতকৈ আগৰে পৰা আৰম্ভ কৰা ভাল।

শিশুৱে জন্মৰ পৰাই কিছুমান ভাল অভ্যাস শিকে; দৰাচলতে আমি কোনো জনৰ ব্যক্তিত্বৰ পৰিচয় পাওঁ, তেওঁৰ খোৱা প্ৰণালীৰ পৰা। এবাৰ বেয়া অভ্যাস হলে সি অতি কষ্ট দিয়ে আৰু তাক সোন-কালে এৰুৱাবও নোৱাৰি।

শিশুৰ খোৱা অৱস্থাতো তিনি ভাগে ভগাব পাৰি :—

(১) শৈশৱ (কেঁচুৱা)—মাকৰ গাখীৰ খোৱা অৱস্থা।

(২) মধ্য অৱস্থা।

(৩) আহাৰ খোৱাৰ অৱস্থা।

এই মধ্যম অৱস্থাতে সাধাৰণতঃ শিশুৱে আচৰিত অভ্যাস শিকে। আহাৰ খোৱা সময়ত ল'ৰা-ছোৱালীক খং ৰাগ কৰিব নালাগে। খাবৰ সময়ত ল'ৰা-ছোৱালীৰ শৰীৰ আৰু মনৰপ্ৰফুল্লতা, সন্তুষ্টি আৰু সমতাৰ আৱশ্যক। খাওঁতে সিহঁতৰ ওপৰত চোকা চকু বা বাধা দিয়া অনুচিত। কিতিয়াবা ল'ৰা-ছোৱালিয়ে খাদ্য ভাল পোৱা, নোপোৱা ধৰিব নোৱাৰে। মাক বাপেকে জোৰ কৰি খুৱাব নেলাগে। ই ল'ৰা-ছোৱালীৰ খোৱাৰ বেমেজালি জন্মায়। কেতিয়াবা সন্তানে ভয়ৰ কাৰণেও খাব নোখোজে। কেতিয়াবা আকৌ খোৱাৰ পিচত কৰিবৰ মন নথকা কাম কৰিব লগাৰ ভয়তে ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খোৱাৰ পাতত বহু সময় বহি খোৱাত পলম কৰে।

এই কাৰণে কিছুমান বিষয়ত মাক বিশেষ তৎপৰ হব লাগে। যেনে শিশুৱে কোনো নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ আহাৰ খাব লাগিব; খোৱাৰ অভ্যাস পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্ন হব লাগিব; জোৰ কৰি খুৱাব নেলাগিব; খোৱাৰ নিৰ্দিষ্ট সময় থাকিব লাগিব; শিশু যাতে পেটুক নহয় তালৈ মন কৰিব লাগিব।

পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ অভ্যাস অতি কেঁচুৱা কালৰ পৰাই জন্মাব লাগে। ল'ৰা-ছোৱালীক শৌচ প্ৰস্ৰাব কৰা, গা পা ধোৱা কানি-কাপোৰ নিকা কৰি ৰখা আদি নিয়মীয়া হবলৈ আৰু নিৰ্দিষ্ট সময়ত কৰিবলৈ শিকাব লাগে।

টোপনি মানুহৰ আপোনা আপনি নাহে যদিও বহুতে কয় ই স্বাভাৱিক। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে প্ৰায়েই শোৱাত টান পায়। বহুত

বয়সীয়াল মানুহ ল'ৰা-ছোৱালীৰ আগত ফিতাহি কৰে যে মাজ-ৰাতিলৈকে তেওঁলোকে নোশোৱে। এইবিলাক বেয়া। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে স্বভাৱতে ডাঙৰক অনুকৰণ কৰে। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কেতিয়াবা ভাবে মাক-বাপেকতকৈ আগতে শুলে হয়তো কেতিয়াবা ভাল বস্তুৰ ভাগ হেৰুৱাব; এনেকৈয়ে সিহঁতৰ পলমকৈ শোৱাৰ অভ্যাস হব পাৰে। নিয়মিত আৰু নির্দিষ্ট সময়ত শোৱা ভাল। শৈশৱৰ অভ্যাস আজন্ম থাকে। শোৱা কোঠা অতি নিজঞ্জাল হোৱা ভাল। দুপৰীয়া শোৱা শিশুৰ কাৰণে উপকাৰী। দিনৰ আনন্দ কর্মতৎপৰতাই নিশা ভাল টোপনি আনে।

আচাৰ ব্যৱহাৰে যে এক প্ৰকাৰ সৎ শিক্ষা বুজায় এই কথা তোমাক সকলেও হব বোধকৰোঁ। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খেঁাৰা, কণা কুঁজা অবধিক হঁহা মানে সৎব্যৱহাৰৰ অভাৱকে বুজায় এনে নহয়, লগে লগে শিক্ষাৰ অভাৱো বুজায়। ডাঙৰৰ প্ৰতি সন্মানৰ ভাব শিশুৰ বাল্যকালৰ পৰাই ওপজোৱা সকলো মাক-বাপেকৰ প্ৰধান কর্ত্তব্য। বহুতো পিতৃ-মাতৃয়ে সন্তানৰ অসৎ আচৰণ বয় সাধাৰণ কথা বুলি ভাবে আৰু কয়, "কেঁচুৱা সদায় কেঁচুৱা। ডাঙৰ হলে ভাল হব"। কিন্তু ই ভুল। শৈশৱেই সকলো সদ্‌গুণ অর্জ্জনৰ ভাল সময়। সৰুকালৰ পৰা নাৰীৰ প্ৰতি সন্মান বঢ়াবলৈ আমাৰ সন্তানক যত্ন লব লাগে। আত্ম-সহায়, চাফ-চিকুণে থকা, আত্ম-সন্মান বোধ আদিও সৰুৰে পৰা শিকাব লাগে। ল'ৰা-ছোৱালীক সৰুৰে পৰা বৰ আলসুৱা কৰিলে ডাঙৰত সি নিঃসহায় আৰু আৰামবিচৰা হয় আৰু কোনো কাম নিজে আগ বাঢ়ি কৰিব পৰা ক্ষমতা লোপ পায়।

সময়ানুবর্ত্তিতা—ই এটি আমাৰ জাতি-গত দোষ। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে এই গুণ সৰুৰে পৰা অৰ্জ্জন নকৰিলে ইয়াৰ মূল্যও বুজিব নোৱাৰে আৰু ডাঙৰত সংসাৰত নানান অসুবিধা ভুগিব লগা হয়।

ঘৰত ল'ৰা-ছোৱালীক শৃঙ্খলা শিক্ষা দিয়াৰ এটি বান্ধোন থাকিব লাগে। সন্তান সদায় ঘৰতে নেথাকে—সি নিজৰ ব্যক্তিত্ব নিজে গঢ়ি তুলিব। পিতৃ-মাতৃয়ে সদায় মনত ৰখা উচিত, "ঘৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ শিক্ষাৰ স্থান, তাৰ পৰা শিক্ষা আৰম্ভ কৰি সংসাৰ ক্ষেত্ৰত সোমায়। ঘৰতে সিহঁতে খুটি পুতি নেথাকে।" সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক ভাল-বেয়াৰ বিষয় বক্তৃতা দিব নেলাগে কাৰণ সিহঁতৰ ভাল-বেয়াৰ ভাব নোপজে। সিহঁতৰ নিজৰ ভাববিলাকৰ প্ৰতি মন কৰিব লাগে আৰু দোষবিলাক আঙুলিয়াই দিব লাগে। ল'ৰা-ছোৱালীক সদায় অকল বিচাৰেই কৰিব নেলাগে, সহায়ো কৰিব লাগে। সিহঁতক অলপ অচৰপ স্বাধীনতাও দিব লাগে। ল'ৰাই যাতে নিজৰ মনৰ ইচ্ছাৰে চলিব পাৰে এনে চাই এটি স্বকীয়া ঠাই থকা বাঞ্ছনীয়। তাৰ গঠনমুখী প্ৰবৃত্তিবোৰৰ প্ৰশংসা কৰিব লাগে আৰু উদগণি দিব লাগে। ফুলনিবাৰী কৰা, ছবি আঁকা মানসিক উৎকৰ্ষতাৰ উত্তম উপায়।

স্বাভাৱিক ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰাইহে—কেৱল ল'ৰা-ছোৱালীয়েই ধনৰ ব্যৱহাৰ বা আৱশ্যকতা অনুভৱ কৰে। কিবা এটা বস্তু কিনিবৰ কাৰণে মাক-বাপেকক পইছা খোজা অতি সাধাৰণ কথা। এনে অৱস্থাত পইছা নিদিয়া ভাল নহয়। শৈশৱত ধন ব্যৱহাৰত অতি মাত্ৰা দমনে ডেকা কালত অতি খৰচী কৰে। জেপ-খৰছৰ কাৰণে এটি নিৰ্দ্ধাৰিত পৰিমাণৰ ধন দিয়া ভাল। একেবাৰে পইছা নিদিয়াৰ পৰা উপকাৰ নহয় বৰং আন উপায়ে চুৰতাৰি কৰিবলৈ শিকিব আৰু অদৰ্কাৰী বা স্বাস্থ্যৰ কাৰণে অপকাৰী বস্তু কিনাৰ অভ্যাস ঘটিব।

আমাৰ দেশৰ একান্ন পৰিবাৰ পদ্ধতিৰ বিষয়েও একেষাৰ কওঁ। সন্তানৰ সকলো কাম আৰু সকলো অৱস্থাতে হুকা-বাধা দিয়া উচিত নহয়। যদি প্ৰত্যেক কথাতে হুকা-বাধা দিয়া হয় তেতিয়া পিতৃ-মাতৃয়ে সন্তানৰ শত্ৰু মতাহে হয়। পিতৃ-মাতৃৰ স্নেহ Objective হব লাগে, Subjetive হোৱা অনুচিত। পিতৃ-মাতৃৰ ভুল ধাৰণাবোৰে সন্তানৰ

ব্যক্তিত্ব গঠনত ভেঁটা দিব নেলাগে। উপযুক্ত শিক্ষা দিব খোজা মাক-বাপেকে একান্ন পৰিয়ালৰ আনৰ পৰা সময়ত বাধাও পাব পাৰে।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ কোনো মানুহ মৰাৰ কাৰণে যেতিয়া মনত বৰ শোক ওপজে তাক মানসিক বক্তৃতা দিব লাগে। ধৰ্মৰ কথা ল'ৰা ছোৱালীৰ মনত জোৰ কৰি সুমাব নেলাগে—সেইবিলাক সিহঁতৰ মনত আপোনা-আপুনি উপজিব।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ দোষ তিনি ভাগত ভগাব পাৰি—

(১) অজ্ঞতাৰ দোষত—এনে কৰাত ল'ৰা-ছোৱালীক কোনো শাস্তি দিয়া অনুচিত। সিহঁতক বুজাবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

(২) বেচি গুৰুতৰ নোহোৱা বা অতি সাধাৰণ দোষত শাস্তি অতি লঘু হব লাগে।

(৩) গুৰুতৰ দোষ—শাস্তি উপযুক্ত হোৱা উচিত।

ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বহুতো কথা শাস্তি ভুগি শিকে। অনেক ক্ষেত্ৰত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কিছুমান নিয়ম-কানুন মানি চলিব লাগিব; সেইবিলাক ঢিলা সোলোকা হব নেলাগে। সিহঁতে কথা-বতৰা, কাম-কাজত অলপ-মান স্বাধীনতা উপভোগ কৰিবলৈ পাব লাগে। ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত ব্যৱহাৰ কৰাত কঠোৰতা, সহানুভূতি আৰু দয়াৰ সংমিশ্ৰণ থাকিব লাগে। পুৰস্কাৰ দিয়া ভাল, কিন্তু সীমা পাৰ হ'ব নেলাগে। শাস্তি মানেই দুখ দিয়া। ভুল কৰি পোৱা আনন্দৰ মাত্ৰাতকৈ শাস্তিৰ পৰিমাণ বেচি হলেহে তাক পুনৰ কৰিবলৈ এৰিব। শাস্তি কেতিয়াও হিংসাপূৰ্ণ হব নেলাগে। শাস্তি দিয়াত নিয়মাবলম্বী হব লাগে। ইয়াৰ উদ্দেশ্য হব লাগে সন্তানৰ দোষপূৰ্ণ স্বভাৱৰ পৰিবৰ্ত্তন কৰা। মিছা খং দেখুউৱা বেয়া। কেতিয়াবা ল'ৰা-ছোৱালীক শাস্তি দিম বুলি কলে মুখৰ কথাতে এৰিব নেলাগে, কথাই কামে কৰিব লাগে। শাস্তি দোষৰ উপযোগী হব লাগে আৰু দোষ কৰাৰ লগে লগে দিব লাগে।

শাৰীৰিক শাস্তি খুব কমাই দিব লাগে, তাকো ২ ৰ পৰা ৮ বছৰীয়াকহে দিব লাগে। ল'ৰাই বুজি নোপোৱা অবস্থালৈকে শাৰীৰিক শাস্তি দিব লাগে। যেতিয়া বুজিবৰ ক্ষমতা হয় তেতিয়াৰ পৰা শাস্তি এৰিব লাগে।

খেল-ধেমালি ল'ৰা-ছোৱালীৰ কৰ্মতৎপৰতাৰ চিন। ই আনন্দৰ আপোনা-আপুনি পোৱা স্বাধীনতা। খেলা আৰু অনুকৰণ অন্তৰৰ ইচ্ছা। প্ৰথমটোৱে শৰীৰ, ইটোৱে মনৰ ৰক্ষণা-বেক্ষণ, গঠন আৰু সম্পূৰ্ণতা ৰক্ষা কৰে।

বহু দিন ধৰি তোমালৈ বহুত কথা লিখিলোঁ আৰু লিখি লিখি মোৰ এতিয়া কলম ভাগৰি পৰিছে। দীঘলীয়া জিৰণি লবৰ ইচ্ছা হৈছে। তোমাৰ জীৱন মধুময় আৰু মঙ্গলময় হওক। তুমি সুসন্তানৰ মাতৃ হৈ দেশৰ কল্যাণ সাধন কৰা। তোমাৰ সন্তানে অসম মাতৃৰ গৌৰৱ বৃদ্ধি কৰক —এয়ে মাথোঁ ভগৱানৰ ওচৰত মোৰ প্ৰৰ্থনা।

আজিলৈ আৰু এৰোঁ দেই। কিবা কথা জানিবলগীয়া থাকিলে আকৌ চিঠি দিবা। পাৰোঁ নোৱাৰো চেষ্টা কৰি চাম। ইতি—

তোমাৰেই--

ককাইদেউ

(শেষ চোরা সমাপ্ত)